نۆژداری Medicine

فیزیک Physics

سایکۆلۆژی Psychology

کۆمپیوتەر Computer

جیۆلۆجی geology

زانستی سەردەم

ژمارە 49 ساڵی سیانزەیەم زستانی ٢٠١٢

Issue no. 49 Winter 2012

سەرنووسەر

سۆزان جەمال

سەرنووسەری فەخری

خوالێخۆشبوو ئەکرەم قەرەداخی

zansti sardam

Issue no. 49 Winter 2012

151

48

174

نۆژداری Medicine

5	پێت سکان...	د. ئەختەر نەجمەدین
10	هەست بەتام و چێژی خۆراك ناكەم	د. سەعید عەبدوللەتیف
13	نەخۆشییەكانی موو	د. مەحموود فەقێ ڕەسول
23	شێرپەنجە چارەسەری هەیە	د. جەواد ئەلهەدمی
37	تووشی ڕەبوو بووم...	د. دەریا سەعید عەبدوللەتیف
40	نەخۆشی داخورانی جومگە	د. سۆران محەمەد غەریب
44	ڤیتامینەكان...	عەبدولكەریم عوزێری
48	تەكنیكی منداڵی بلووری	ئیراد مەنوچەر سان
51	هەرەمی خۆراكی	ڕاماڵ ئەحمەد
54	هەموو دایكێكی دووگیان...	حەمەی ئەحمەد ڕەسوڵ
66	چارەسەركردنی نەخۆشییەكانی جگەر	د. یوسف ئەلشەرفا
74	پێشكەوتنە پزیشكییەكان...	میران عوزێری

فیزیك Physics

77
جیوفیزیك...
دڵنیا عەبدوڵلا

82
ئەستێرە كانزاییە زەبەلاحەكان..
هیوا محەمەد ڕۆستەم

دیزاین: ئومێد محەمەد
تایپ و هەڵەچن: لەرین لەتیف
چاپ: چاپخانەی دەزگای سەردەم

E_mail:
zanstyserdem@yahoo.com
zanst@serdam.org
www.serdam.org

هەواڵە زانستییەکان

سایکۆلۆژی Psychology

85
خۆشەویستی لەتەك ئەوانی دیکە — ئۆشۆ

91
پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس — د. فەوزیە

104
خەرمانە، پێستی شاراوە... — د. فەوزیە دریع

بایۆلۆژی Biology

117 | مەیمون شیردەرێکی فێڵبازە.. — هەورامان وریا قانع
126 | جیهان ئەوە نییە کە دەیبینین — گۆران ئیبراهیم
128 | ڕەنگ کوێری چییە؟ — د.ئەبوبەکر قادر ڕەسوڵ
130 | بیستن و بۆنکردن... — جەمال موحەمەد ئەمین
135 | قۆناغەکانی گەشەکردنی مێشوولە — خالد غەفار نامق

جیۆلۆجی Geology

143 | بەنداوی هووڤەر — د. ئیبراهیم محەمەد جەزا

ئیکۆلۆژی Ecology

145 | سوری ئاو چییە؟ — هێمن ئیبراهیم ئەحمەد
147 | شارەکان... — ڕێکان فەیسەڵ حەیدەری

کشتوکاڵ Agriculture

151 | هەنار شای میوەکان — سەربەست ئەحمەد عومەر
161 | پرتەقاڵ... — تەیمور حەسەن هەڵەبجەیی

کۆمپیوتەر Computer

165 | مایکرۆسۆفت... — هێمن مەلا کەریم بەرزنجی
174 | لیت.. — بڕیار عوسمان

ڤێتێرنەری Veterinary

178 | تاعونی کاوێژکەرە بچکۆلەکان د. فەرەیدون عەبدولستار

ماتماتیك Mathematics

181 | سەرهەڵدانی ماتماتیك... — شێرکۆ ڕەشید قادر
199 | بۆ دروستکردنی گەورەترین هەشت لا — ڕێبین مەحمود

ناونیشان:
سلێمانی ـ بینای سەردەم ـ گۆڤاری زانستی سەردەم
07480136653
07701573823

تیراژ: 4000 **نرخ: 3500**

سەرووتار

گۆڤاری زانستی سەردەم، کە لە ئێستادا لە سیانزەساڵی تەمەنیدایە، هەر لەسەرەتای دەرچوونییەوە جگە لەوەی یەکێك لە ئامانجە سەرەکییەکانی خزمەتکردنی خوێنەرانی کورد بووە لە ڕێی بڵاوکردنەوەی بابەتی زانستیی جۆراوجۆرەوە، ئامانجێکی دیکەی سەلماندنی ئەو ڕاستییە بووە کە زمانی کوردی هیچی کەمتر نییە لە زمانە زیندووەکانی دنیا و دەکرێت زمانی زانستیش بێت.

ئێستا لە دوای دوانزە ساڵی تەمەنی ئەم گۆڤارە، جێی خۆیەتی بەگشتی سوپاسی دەزگا ئازیزەکەمان بکەین و بەتایبەتیش سەرۆکی دەزگا کاك (شێرکۆ بێکەس) کە هەمیشە پشت و پەنامان بووە بۆ سەرکەوتنی گۆڤارەکە و لە هەر هەنگاوێکدا کە پەیوەندی بە بەردەوامی و گەشەکردنی گۆڤارەکەوە هەبوو بێت، کاك شێرکۆ لەگەڵماندا بووە و هەرگیز دەستی بەڕوومانەوە نەناوە. هەروەها بە پێویستی دەزانین سڵاو و وەفا و خۆشەویستی بۆ گیانی بەرزی مامۆستای خوالێخۆشبوو مامۆستا (ئەکرەم قەرەداخی) بنێرین، کە کارەکانی ئێمە درێژکراوەی ئەو پرۆژە جوانە بوو کە ئەو لەساڵی ١٩٩٨ ەوە دەستی پێکرد و بە درێژایی ٣٧ ژمارە بەردەوام بوو، ئەو لە هەوڵ و کارکردنی بۆ سەرکەوتنی ئەم گۆڤارە هەرگیز هەستی بە ماندووبوون نەدەکرد. هەروەها بە پێویستی دەزانین سوپاسی ئەو قەڵەمە زانستییە جوانانە بکەین کە هەندێکیان لە ژمارەکانی سەرەتاوە و هەندێکیشیان لە ژمارەکانی دواترەوە تا ئێستا هاوکارمان بوون و بەردەوام بە بابەتە بەپێزەکانیان گۆڤارەکەیان دەوڵەمەندتر کردووە.

ئەوەی گومانی تیادا نییە هیچ کارێك بێ کەموکوڕی نابێت، ئەم گۆڤارە هێشتا و تا ئەم تەمەنەی، لەگەڵ ئەو پێشوازییە گەرمەیشدا کە لێی دەکرێت، لە ئاستی خواستەکانی خۆماندا نییە، ئێمە چاومان لە زیاترە، بەڵام ئەوەی زۆر گرنگە ئەوەیە ویژدانمان ئاسوودەیە، چونکە ئەوپەڕی تواناکانمان خستۆتەگەڕ بۆ سەرکەوتن و بەپێزکردن و جوانترکردنی گۆڤارەکە و بەردەوامیش لە هەوڵی ئەوەداین لە هەموو ڕووەکانەوە زیاتر گەشەی پێ بدەین.

هەر لێرەوە داوا لە هەموو خوێنەران و نووسەرانی ناوەوە و دەرەوەی کوردستانیش دەکەین بە بابەت و سەرنج و تێبینییەکانیان هاوکاریمان بکەن، تاکو بە هەمووومان بتوانین کارێك بکەین ژمارە دوای ژمارە ئەم گۆڤارە ئازیزەمان گەشە بکات و لە خزمەتکردنی زمان و ڕۆشنبیری کوردیدا ڕۆڵی گەورەتری ببێت.

سەرنووسەر

پێت سکان
تەکنیکێکی نوێ بۆ دیاریکردنی شێرپەنجە

د. ئەختەر نەجمەدین

تۆمۆگرافی پۆزیترۆن دەردان Positron Emission Tomography پێشی دەوترێت پێت سکان بریتییە لە تەکنیکی بە توانای وێنەگری پزیشکی ناوکی کە هیوایەکی زۆری لەسەر بەندە لە دەست نیشانکردنی نەخۆشی و چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشیدا بە تایبەتی شێرپەنجە. گەرچی لە زانستی سەردەم ٣٦ی ساڵی ٢٠٠٨دا و لەژێر بابەتی پزیشکی ناوکیدا، کورتەباسێکی ئەم تەکنیکەمان کردووە(١)، بەڵام ئەمڕۆ پێت سکان بووەتە یەکێك لە هەرە بابەتە گرنگەکانی پزیشکی ناوکی، لەبەر گرنگی ڕۆڵی و پەرەسەندنی بەکارهێنانی بۆ دەست نیشانکردن و نیشاندانی پلەی پەرەسەندنی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بە تایبەتی و بە توانایی لە چاودێریکردنی کاری ڕێگەچارەی بەکارهاتوو بۆ بنبڕکردنی. لەبەرئەوە بە پێویستم زانی کە بە تایبەتی باسی بکەمەوە بە هەندێك زانیاری زیاتر و نوێترەوە.

سەرەتایەکی مێژووی

مێژووی پێت دەتوانرێت بگەڕێنرێتەوە بۆ ساڵانی ١٩٥٠ کاتێك ئەگەری وێنەگری پزیشکی بە هەندێك جۆر ئایزۆتۆپی تیشکدەر دەرکەوت بۆ کارمەندانی بۆستن(٢)، هەر کە سوودەکانی بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیی پێت دەرکەوت، ئەم تەکنیکە زۆر بە خێرایی پەرەیسەند پێ بەپێی پێشکەوتنی ئەلگۆریتمی وێنە دروستکردنی سی. تی. تیشکی ئێکس X- Ray CT و پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیی دیتێکتەری ناوکی nuclear detector technologies بە جۆرێك کە لە ناوەندی ساڵانی ١٩٨٠ کاندا پێت بووە ئامڕازێکی پشکنینی نەخۆشی و لێکۆڵینەوەی بگۆڕی کردارەکانی میتاپۆلیزم لە جەستەی مرۆڤدا. هەروەها گەشەکردنی دروستکردنی دەرمانی تیشکدەر radiopharmaceuticals هۆیەکی گرنگی دیکە بوو لە پەسەندکردنی تەکنیکی پێتدا بە تایبەتی بەرهەمهێنانی نەخشەکێش Tracer ی نیشانەکراو بە ئایزۆتۆپ isotope* ی تیشکدەر وەك FDG) labeled- fluorodeoxy- D-) glucose کە بووە فاکتەرێکی گرنگ لە بڵاوبوونەوەی وێنەگری بە پێت(٣) وەك دواتر باسدەکرێت.

ئامێری پێت سکان

پێت سکانەر پێکهاتووە لە ئامێرێکی گەورە کە لە ناوەڕاستیدا بۆشاییەکی خڕی گەورەی تێدایە هەروەك (CT) و (MRI). لە ناو ئەم ئامێرەدا ژمارەیەکی زۆر لە دیتێکتەر هەن کە لە چەند ئەڵقەیەکدا ڕیزکراون. ئەرکی ئەم دیتێکتەرانە تۆمارکردنی ئەو وزەیەی دەیانگاتێ پاش لێکدانە ناوکییەکان nuclear reactions کە دەست پێدەکات بە دەردانی پۆزیترۆن لە ماددەیەکی تیشکدەر و بەتایبەتی بۆ ئەم مەبەستە دەدرێت بە نەخۆشەکە. زانیارییە تۆمارکراوەکان دەنێردرێن بۆ کۆمپیوتەرێك کە لە ژوورێکی جیادایە و کرداری شیتەڵکردنەوە و لێکدانییان ئەنجام دەدات تا وێنەی سێ دووری ٣D یان لێ پێکدێنێت وەك دواتر باس دەکرێت.

جگە لەمانە، دەبێت لە دەوروبەری نزیکی شوێنی پێت سکانەر، پێداویستی دروستکردنی ماددە تیشکدەرەکان هەبێت کە لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێت: ئامێری بەرهەمهێنەری ئەتۆمی تیشکدەر (لێرە داسایکلۆترۆنەر Cyclotron) کە جۆرێکی کۆنە لە تاودەری گەرد Particle accelerator، و سیستمێکی تۆکمەش هەبێت بۆئەوەی ئەم ئەتۆمە تیشکدەرانە بکاتە ناو پێکهاتە ئۆرگانیکەکانەوە organic compounds بۆ بەرهەمهێنانی نەخشەکێشی تیشکدەر کە دەدرێت بە نەخۆشەکە پێش دەست بە سکانکردن(٤).

چۆنیەتی کارکردنی پێت سکان

بۆ وێنەگری بە تەکنیکی پێت لە سەرەتادا بڕێکی کەم لە نەخشەکێشێکی تیشکدەر (کە گەردیلەیەکی بایۆلۆژییە) دەدرێت بە نەخۆشەکە، ئەم نەخشەکێشە بە تایبەتی هەڵدەبژێرێت لەسەر بنەمای هاوهەستی گەردیلەکە لەگەڵ شوێنی مەبەست بۆ ئەو پشکنینە پزیشکییە. مەرجە ئەم گەردیلەیە چالاك بێت لە ڕووی میتابۆلیکەوە و ئایزۆتۆپێکی پۆزیترۆن دەردەر هەڵبگرێت وەك C١١, O١٥, F١٨ کە دەبێت تەمەنی تیشکدانەوەی کورت بێت وەك لە خشتەی ١ دا دەرخراوە.

هەڵگری ئەم ئایزۆتۆپە (بریتییە لە گەردیلە نەخشەکێشەکە) لە ماوەی چەند دەقیقەیەکدا کۆ دەبێتەوە لە شوێنێکی جەستەدا کە گەردیلە پەیوەندی هاوهەستی affnnity بۆ هەبێت، پاشان نەخۆشەکە دەبرێتە سەر مێزی پێت و دەجووڵێنرێت بەرەو بۆشایی کە دیتێکتەرەکان بە دەوریدا ئەڵقەیان داوە و سکانکردن دەست پێدەکات.

وەك نەخشەکێش بە زۆری FDG بەکاردێت کە بریتییە لە گەردیلەی هاوتای شەکر glucose analogی نیشانەکراو بە ئایزۆتۆپی F18. لە کاتی سکانکردنەکەدا چڕی گەردیلە تیشکدەرەکە لە جەستەدا تۆمار دەکرێت بە هۆی پووکانەوەی F18 کە پۆزیترۆنێك دەداتەوە بە پرۆسەی پووکانەوەی بێتای پۆزەتیڤ یان پۆزیترۆن antiparticle of the electron دانەوە. ئەم پۆزیترۆنە تەنیا ڕێگەیەکی کورت (کەمتر لە ١ملم) دەڕوات بە ناو شانەکانی جەستەدا و لەم ماوەیەدا وزەی بزوتنەکەی کەم دەکات و هێواش دەبێتەوە تا ئەو ڕادەیەی بتوانێ لەگەڵ ئەلکترۆنێکدا لێکدات. بەم لێکدانە یەکتری لەناو دەبەن و دەگۆڕدرێن بۆ وزە کە بە شێوەی دوو فۆتۆنی گاما دەردەپەڕن و بە دوو ئاڕاستەی پێچەوانەوە ڕێدەگرنەبەر(٥). ئەم جۆرە لێکدانە پێی دەوترێت znnhilation و ئەو جووتە فۆتۆنی گامایەی دەردەپەڕن تۆمار دەکرێن لەلایەن دوو دیتێکتەری بەرامبەر بە یەك لەو دیتێکتەرانەی ناو ئامێری سکانکردنەکە. بێگومان تەنیا فۆتۆنە هاوکاتەکان coincidences تۆمار دەکرێن و پاش هەندێك پرۆسەی بەهێزکردن دەگوێزرێنەوە بۆ کۆمپیوتەر کە وێنەیان لێدروست دەکات و شوێنی چڕ زۆر کە شوێنی زیاتر

کۆبوونەوەی نەخشەکێشە تێشکدەرە کە وەك پەڵەی گەرم hot spot دەردەکەوێت و ئەمەش شوێنی چالاکی زۆری کرداری زیندەوەرییە. شوێنی کەم چڕی کیمیاوی و کرداری میتاپۆلیزمە، و بەمجۆرە وێنەی دروستبوو یارمەتی پزیشکی شارەزا دەدات بۆ تێگەیشتنی چۆنیەتی کارکردنی ئەو شانانە.

خشتەی ١ ئایزۆتۆپە پۆزیترۆن دەردەرەکان کە لە پێت سکاندا بەکاردێن لەگەڵ ڕەفتار و ڕەوشتی پەیوەند بە تیشکدانەوەیان.

(β+ energy (MeV Isotope

1	life 2-/β+ range (mm)
C1	0.96
1.1	min 20.3
O15	1.70
1.5	min 2.03
F18	0.64
1.0	min .109

وەك دەردەکەوێت وێنەگری بە پێت سکان وەك هەموو جۆرەکانی وێنەگری پزیشکی ناوکی و بە جیاواز لەگەڵ تەکنیکە وێنەگرییەکانی دیکەدا MRI, CT, MRS*** بە وردی پێت سکان پرۆسە فسیۆلۆژییەکانی ناو جەستە دەکاتە مەبەست و دەریاندەخات وەك کردارە میتاپۆلیزمەکان یان ئاستی چالاکی کیمیاوی دیکە، بەڵام تەکنیکەکانی دیکە توێکاری و پێکهاتە دەکەنە مەبەست و دەریاندەخەن.

بوارەکانی بەکارهێنانی پێت سکان

گرنگی ئەم تەکنیکە لەوەدایە کە بە تێستێکمی تێکنەدەر بە وردی وێنەی گۆڕانە فسیۆلۆژییەکانی جەستە سکان دەکات و دەیخاتەڕوو. بە لێکدانەوەی چینە وێنە computing tomography: CT پێکهاتەی توێکاری ئەو شوێنەی جەستە پیشان دەدات کە گۆڕانی فسیۆلۆژی تیادا ڕوودەدات.

لێکدانی ئەم دوو جۆرە وێنەیە CT و PET لە یەك تەکنیکی وێنەگری ئاڵۆزدا CT PET/ لە یەك کاتدا بۆ نەخۆش زۆر زانیاری دەخاتە بەردەست پزیشك دەربارەی بوون و بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە و بە وردی شوێنی نەخۆشییەکە دیاری دەکات و هەندێك ڕووداوی فسیۆلۆژی دەردەخات کە پێشبینی تووشبوون بە شێرپەنجە یان نەخۆشی دیکەی لێدەکرێت یان تووشبوونی دەردەخات کە هێشتا زۆر لە سەرەتادایە و چارکردنی ئاسانە و کەمتری تێدەچێت.

گرنگترین بەکارهێنانی کلینیکی پێت لە بواری ئۆنکۆلۆجی Oncology دایە بۆ دەست نیشانکردنی وەرەم یان لوو Tumor بە تایبەتی لووی مێشك، مەمك، دڵ، سی و قۆلۆن. بە کاری ئەم تەکنیکە لە دەست نیشانکردنی شێرپەنجەدا دەگەڕێتەوە بۆ بێهاوتاییەکەی لە جیاکردنەوەی ڕەفتار و ڕەوشتی گۆڕانە بایۆکیمیاوییەکان کە

نموونەی پێت سکانەرێك

نموونەیەك لەدیتیكتەرەكان كەبەشێوەی چەند ئەڵقەیەك دەردەكەون بەدەوری سەری نەخۆشەكەدا

دەرخستنی خوێنبەرو هاتووچۆی خوێن بەپێت سكان

دەرخستنی ئەلزەهایمەر بەپێت سكانەر

لە شانەكانی شێرپەنجەدا ڕوودەدات.
هەروەها ئەم تەكنیكە بەكاردێت بۆ دیاریكردنی پلەی پەرەسەندنی شێرپەنجە كە زۆر گرنگە بۆ هەڵبژاردنی ڕێگەچارەی گونجاو بۆ ئەو شێرپەنجەیە لەو پلەیەدا. لەبەر توانای پێت سكان لە دەرخستنی وەڵامی جەستەدا بۆ ئەو چارەكردنەی لە بەكارهێناندایە، پێت بەكاردێت بۆ چاودێری كاری چارەسەر لەسەر نەخۆشەكە بە تایبەتی بۆ lymphoma, non- Hodgkin و lymphoma Hodgkin›s و شێرپەنجەی سییەكان، و نەخشەكێشی FDG بە تایبەتی گونجاو بۆ ئەم مەبەستە(٦).
بۆ سكانێكی ئۆنكۆلۆجی و بۆ مرۆڤێكی ئاسایی دۆزێكی نموونەیی لە FDG بە بڕی ٢٠٠ تا ٤٠٠ مێگا بكسل** بەسە بۆ دەستكەوتنی وێنەی پێویست بۆ شوێنی مەبەست لە جەستەی نەخۆشەكە. هەر كە گەردیلەی FDG گەیشتە شانەی جەستە ئیدی تیایدا گیر دەبێت تا ئایزۆتۆپە تیشكدەرەكەی پێی نیشانەكراوە (لێرەدا F١٨) دەپوكێتەوە. كەواتە شانەكانی جەستە كە زۆر گلۆكۆز وەردەگرن بە چڕی نیشانە دەكرێن بە ئایزۆتۆپی تیشكدەر وەك مێشك و جگەر و زۆربەی جۆری شێرپەنجە و زۆرینەی شێرپەنجەكان. هەروەها بەكاردێت بۆ پشكنین بە دوای بڵاوبوونەوە و پەل هاویشتنی شێرپەنجەكە بۆ شوێنی دیكەی نەخۆشەكە metastasis یان بۆ گەڕانەوەی هەمان شێرپەنجە پاش ئەوەی كە شێرپەنجە سەرەتاییەكە لابرابێت.
جگە لەمانە، ئەم تەكنیكە سوودی دیكەی زۆرە لە بواری كاردیۆلۆژیدا Cardiology بۆ نموونە بە پێت سكان دەتوانێت هاتوچۆی خوێن دەرخرێت بۆ ماسولكەكانی دڵ كە یارمەتیدەرە بۆ هەڵسەنگاندنی بوونی مەترسی نەخۆشی تەپڵی خوێنبەر و پێت سكانی دڵ دەتوانێت ئەو شوێنانە دەرخات كە هێشتا زیندوون و خوێنیان پێدەگات لەناو شوێنە سستەكانیدا كە لە باش تووشبوون بە هێرشی دڵ ڕوودەدات.
بە هاوكاری پێت سكان دەتوانرێت ئەو

ماسولکانەی دڵ کە لە کار کەوتوون جیاکرێنەوە لەوانەی کە دەتوانن سوود لە ئەنجیۆپلاستی وەرگرن یان نەشتەرگەری بایپاسی خوێنبەر کە دەبنەهۆی چاکبوونی هاتوچۆی خوێن و باشتر کارکردنی دڵ و پێت سکان یارمەتیدەرە بۆ هەڵبژاردن و بڕیاردانی دەستکاری تەنیای ئەو شوێنانەی دڵ کە سوودی لێوەردەگرن.

توانای پێت بێهاوتایە لە دەرخستنی سیستمی هەستیاری دەمـاردا، لەبەرئەوە سوودی زۆری لێوەردەگیرێت لە وێنەگری دەمار Neuroimagingدا بۆ ئەو نەخۆشانەی نائاسایانە مێشکیان کاردەکات و بە ڕێگەی ئاسایی وەك MRI ،***MRS دەرناکەون و ڕێگەچاری ئاسایی کاریان تێناکات لەبەر بوونی لوو یان هەر نالەبارییەکی دیکە بێت. هەروەها ئەم جۆرە وێنانە بەکاردێن بۆ لێکۆڵینەوەی نەخۆشییەکانی پەرکەم و لووی مێشك و مێشك وەستان و ئەلزایمەر ئەگەر لە سەرەتای تووشبووندا بێت. جگە لەوانە وێنەگری بە پێت توانای دەرخستنی ڕەفتاری نالەباری شانەکانی مێشکی هەیە وەك مێشکی نەخۆشی شیزۆفرینیا و جیایان دەکاتەوە لە ڕەفتاری شانە ئاساییەکان.

هەروەها سوود لە پێت سکان وەردەگیرێت لە بواری پزیشکی دیکەدا وەك دەرمانسازی و وێنەگری ئاژەڵی بچووك کە لە تاقیگەکاندا بەکاردێن، و لە وێنەگری ماسولکە و ئێسقاندا بەکاردێت بۆ بە دەستهێنانی زانیاری و لێکۆڵینەوەی بارودۆخی ماسولکە و ئێسك بۆ نموونە لەکاتی مەشقکردن و ڕۆیشتندا.

کەموکوڕی و کەڵك و مەترسی بەکارهێنانی پێت سکان

وەك هەموو تەکنیکێکی پزیشکی بێگومان تەکنیکی پێت سکان کەموکوڕی و کەڵك و زیانی هەیە.

کەمـوکـوڕی: ئـەم تەکنیکە کـات زۆر دەبات لەو ساتەوە کە دەرمانەتیشکدەرەکە دەدرێـت بـە نـەخـۆش تـا دەستکەوتنی وێنە. هەروەها ئەنجامی هەڵە دەردەخات لەکاتی نا هاوسەنگی کیمیاوی لە جەستەی نەخۆشەکەدا وەك نەخۆشانی شەکر و یان بۆ ئەو نەخۆشانەی کە خواردنییان خواردبێت کەمێك پێش پرۆسەکانی پێت سکان. لەگەڵ ئـەوەی کە پێت سکان هەستیارترین تەکنیکی وێنەگری پزیشکییە، بەڵام تا ئێستا resolution ی کەمترە لە چاو تەکنیکەکانی دیکەی وەك CT، MRI دا و جێگەیان ناگرێتەوە.

کەڵکەکانی: پێت سکان ئامرازێکی بێ هاوتایە بۆ دەستکەوتنی زانیاری ڕاست و دروست دەربارەی شێواز و بارودۆخی کارکردنی ئەو ئۆرگانەی مەبەستی پشکنین و لێکۆڵینەوەیە و بۆ تێگەیشتنی فسیۆلۆژی جەستە. بـەم جـۆرە دەتوانێت یارمەتی پزیشك بدات بۆ دیاریکردنی جۆرەکانی پرۆسە بایۆکیمیاییەکان کە پێشنیاری تووشبوونی نەخۆشی دەکەن پێش ئەوەی گۆڕان لە توێکاریدا ڕوودبدات کە جۆری دیکەی وێنەگری پزیشکی وەك MRI & CT بتوانێت دەریخات. کەڵکی گرنگی دیکەی ئەوەیە کە لەبەرئەوەی بڕی ماددە تیشکدەرەکەی بۆ پێت سکان بەکاردێت ئەوەندە کەمە هیچ کارێك ناکاتە سەر کردارە ئاساییەکانی میتاپۆلیزم لە جەستەدا و لەبەر ئەوەیە کە بێهاوتایە لە ڕاستی ئەو زانیارییانەی بەردەستییان دەخات.

مەترسییەکان: تـیـشـکـدانـەوەی مـاددە تیشکدەرەکەی لە پرۆسەکەدا بەکاردێت لەوانەیە زیانی هەبێت بۆ کۆرپەلە و کۆرپە. لـەبـەرئـەوە دەبـێـت پـزیـشـك ئـاگـادار بکرێت لە کاتی دووگیانیدا، گەرچی بەگشتی پێت سکان مەترسی تیشکی لێ چـاوەڕوان دەکرێت هـەروەك هەموو ئامێرە ڕادیۆلۆژییەکانی دیکە، بەڵام ئەو مەترسییەی کە ڕەنگە پاش ساڵەها بێت زۆر کەمە لە چاو ئەو کەڵکەی دەیگەیەنێت.

بێگومان بەکارهێنانی سـەرکـەوتـوو و سودوەرگر و دوورکەوتنەوە لە زیان و مەترسییەکانی بەندە بە زانایی و شارەزایی تیمی بەکارهێنەرەوە، و بە پەیڕەوی تەواوی پرەنسیپی پاراستن لە تیشك. ئامادەکردنی تیمی شـارەزا لە پزیشکی تایبەتمەند و فیزیاوی کلینیك و تایبەت بە پزیشکی ناوکی و کارمەندی تەکنیکی و ئەندازیاری مەرجە هەر لە سەرەتای بڕیاردانی دانانی پێت سکانەرەوە دەست پێبکات.

پەراوێزەکان:

* ئایزۆتۆپ: ناوکێکی ئەتۆم لە دوان یان زیاتر کە ژمـارەی پرۆتۆنییان وەك یەکە (ڕەفتاری کیمیاوییان وەك یەکە)، بەڵام ژمـارەی نیوترۆنیان جیاوازە (بارستایی ئەتۆمییان جیاوازە).

* مێگابکریل: یەکەی پێوانی چالاکی تیشکدانەوەیە و هاوتایە بە پووکانەوەی یەك ملیۆن ئەتۆم (بکسل یەك پوکانەوەیە).

***MRS ئەمە تەکنیکێکی وێنەگری پزیشکییە بەکاردێت بۆ خەمڵاندنی پێکهاتە کیمیاوییەکانی شانە تاڕادەی میللی مۆڵ.

سەرچاوەکان:

١- زانستی سەردەم، پزیشکی ناوکی: د. ئەختەر نەجمەدین (٣٦) ٢٠٠٨: ٤-١٢.

2- Math& physics of Emerging Biomedocal imaging (1996/ pp:105).

3- IDOT. T., C-N Wan V, CaSELLA, J.S. FOWLER, et al. «Labrled-deoxy- D- glucose analoge. – labeled 2-dexoy-2-fluoro-D-glucose, 2-deoxy-2-fluoro-D-mannose and C-142--deoxy-2-fluoro-D-glucose» The Journal of Labelled Compounds and Radiopharmaceuticals; 1978 (14) pp:175182-.

4-http://www.nmr.mgh.harvard,edu/martinos/research/technologies PET.php

5-www.En.wikipedia.org/wiki/PET_imaging

6- P.Bourget, Use of PET for evalution of treatment response in oncology ancer Radiotherapie Vol(10) N°67-, Nov.2006, pp:334-337

هەست بە تاموچێژی خۆراك ناكەم

د. سەعید عەبدوللەتیف*

مرۆڤ چۆن تاموچێژ لە خۆراك دەبینێت؟ ئایا چ ئەندامێك یان كۆئەندامێك بەرپرسە لەم هەستە؟ هۆكاری تێكچوونی ئەم هەستە چییە لەمرۆڤدا؟ ئەم پرسیارانە لای هەموو تاكێكی كۆمەڵ دروست دەبێت، لەم باسەدا پسپۆڕانی بواری پزیشكی بەگشتی و پزیشكانی دەم و ددان بەتایبەتی دەتوانن ئەم لایەنانە بەشێوازێكی زانستییانە ڕوونبكەنەوە.
ئەوەی شایەنی باسە تامكردن یەكێكە لە فەرمانەكانی ناوەندە كۆئەندامە دەماریی هەستی مرۆڤ كە لەمێشكی سەردایە، بەڵام ڕۆڵ و فەرمانی دەم و زمان كە چەندین چرۆ یان گۆپكەی هەستییان تێدایە ئەم هەستی تاموچێژە وەردەگرن و لە ڕێی وەرگرە دەمار كە لەناو ئەم گۆپكە هەستانەدان، وەریدەگرن و دەیگەیەنن بەمێشك بەهۆی هەستە دەمارەكانەوە و ئەم هەستە دەگەڕێننەوە بەناو دەم و مرۆڤ بەم شێوەیە هەست بەتامی خواردن دەكات، بەڵام دەبێت ئەوەش بزانین كە لیك لەناو دەمدا شلە یەكە بەهۆی ئەوەوە خۆراك دەتوێنرێتەوە و بەم گۆپكانە دەگەیەنرێت كە وەرگرە كیمیاییەكانیان ئەو هەستە وەردەگرن، بۆیە ئەگەر مرۆڤ بە هۆی هەر هۆكارێكەوە بێت دەمی وشك بێت واتە لیكی كەم بێت تاموچێژی بۆ خواردن تێكدەچێت.
ئەم گۆپكە هەستكردنانە لەسەر ڕووی زماندان و بڕێكی كەمیان لە نەرمە مەلاشوو و گەروودان. كە هەر بەشێك لە ڕووی زمان بەرپرسە لە جۆرێك لە جۆرەكانی تامكردن: نوكی (سەری) زمان واتە بەرپرسە لە تامكردنی شیرینی، ئەملا و ئەولای پێشەوەی زمان بەرپرسە لە تامكردنی سوێری، ئەملاو ئەولای تۆزێك بەرەو پێشترەوە بەرپرسە لە تامكردنی ترشی، بەشی پشتەوەی سەری زمان (ڕووی زمان بەرەو پشتەوە) واتە بەرەو گەروو بەرپرسە لە تامكردنی خۆراكی تاڵ.
ئەو چوار تامە (شیرین، سوێر، ترش، تاڵ) بەگشتی هەموو كەس ئاشنایە پێی، بەڵام تامێكی دیكەیش هەیە كە بەكوردی پێی دەوترێت تفت كە لە (خورمای نەگەیوو، بەڕوو، توێكڵی هەنار) و چەندین خۆراكی دیكەدا هەستی پێدەكەین.

هۆكارەكانی تێكچوونی تامكردن

هۆكارە جێگەییەكان: كێشەكانی ناو دەم و دەوروبەری وەك: دومەڵی ناو دەم Oral Abscess، هەوی پووك و دەوروبەری ددانەكان، كەڕووی دەم Candidiasis، كلۆریی ددانەكان، هەوی گلاندی لیكە ڕژێنەكان، زەبر بۆ نموونە ددان هەڵكێشانی سێیەم خرێنەی شەویلگەی خواروو واتە ددانی ژیریی كە زەبر بە دەماری هەستی زمان دەگات و هەست بەسووتانەوە دەكات، كەرەسە و ئامرازی چارەسەری ددانەكان وەك تاقمی ددان و پڕكردنەوەی ددان، ئامرازی ددان ڕاستكردنەوە و... كە هەندێكییان دەبنە هۆی هەوكردن و خواردن گلدانەوە لە دەمدا یان دەبنە هۆی هەستیاریی، بەكارهێنانی هەندێك لە تێوەردەری ناو دەم، لە دەستدانی بۆنكردن كە گەلێ جار بەهۆی هەڵامەت و ئەنفلۆنزا و هەوی كەناڵی هەناسەدان ڕوودەدات كە هۆكارە بۆ تێكچوونی هەستی تامكردن، هەر زام و برینێك كە لەناو دەم و گەروو دەوروبەری دەم دروست دەبێت. هەروەها بەكارهێنانی تیشكە چارەسەر بۆ ناوچەی سەر و مل.

هۆكارە گشتییەكانیش ئەمانەن:

١- تەمەن (پیربوون) كە بەهۆی تەمەنەوە ژمارەی گۆپكە هەستەكان بەرە و پووكانەوە و كەمبوونەوە دەچن.
٢- شێوازی ژیان كاریگەریی دروست دەكات لەسەر تێكچوونی هەستی تامكردن وەك خووی جگەرەكێشان و پایپ كێشان..
٣- بەكارهێنانی چەند دەرمانێك كە بۆ چارەسەری نەخۆشی جۆراوجۆر بەكاردەهێنرێن، وەك: هەندێك دەرمانی دژە زیندەیی، هەندێك دەرمانی دژ پەستانی خوێنی بەرز، دەرمانی چارەسەری كیمیایی، دەرمانی چارەسەری ڕژێنی دەرەقی، دەرمانی هەوی بێ ستیرۆید، دەرمانی هەڵمژین بۆ سنگ، دەرمانە میز پێكەرەكان، دەرمانی دابەزێنەری شەكر لە خوێندا وەك,Glipizide insulin، دەرمانی دژەكەڕوو، دەرمانی دژە ڤایرەس، دەرمانی دژە هستامین، دەرمانی دژە خەمۆكی، دەرمانی خەو لێخەرەكان، دەرمانی خاوكەرەوەی ماسولكە، دەرمانی دژە نەخۆشی پاركینسۆن، دەرمانی دژە ڕشانەوە و دڵتێكەڵهاتن و دەرمانی دژە كرژبوون.
٤- تێكچوونی فرمانی كوێرە گلاندەكان وەك: نەخۆشی شەكرە و نەخۆشی كەم ڕژانی دەرۆزنانەی گلاندی پاراسایرۆید.
٥- كەم یان بەدخۆراكی وەك كەمی ڕێژەی ڤیتامین یان كانزاكان لە لەشی مرۆڤدا وەك كەمی ڤیتامین B12, B3 و كانزای زینك ئەمانە زۆر گرنگن بۆ دروستبوون و پێكهاتەی خانەكانی بەرپرسن لە تام و چێژ، بەتایبەتی زینك هۆكارێكی سەرەكی و پێویستە بۆ دروستبوونی پرۆتینی گلۆتین، پرۆتینی گۆپكە-ی هەستی تامكردن، بەهۆی زینكەوە ئەم پرۆتینە پێكهاتەكەی ئاسایی دەبێت و خانەكانی هەستی تامكردن بەردەوام دەبن لە ئەنجامدانی فرمانی هەستی تامكردنییان.
٦- نەخۆشییەكانی پووكانەوە دەمارییەكان وەك نەخۆشی پاركینسۆن و نەخۆشی ئەلزایمەر.
٧- ژەهراویبوون بەهەندێك ماددەی ژەهرەوە وەك دژە مێش و مەگەز یان شلە ی توێنەرەوە.
٨- لاسەرئێشە.
٩- كێشەكانی جگەر یان گورچیلە .
١٠- تێكچوونی ڕێژەی ئیسترۆجین بەشێوەیەكی بەرچاو لە ماوەی دووگیانیدا، كە دەبێتە هۆی هەستكردن بەتامی ئاسن.
١١- تێكچوونی دەماریی وەك لە كاركەوتنی دەماری ڕوو.
١٢- دەم وشكی یان بێ لیكی.
هەر هۆكارێك دەم وشكی دروست بكات دەبێتە هۆی تێكچوونی تام و چێژ لە خۆراك، وەك لە سەرەتای باسەكەدا ڕوونمان كردەوە، هۆكارەكان لەوانەیە باری دەروونی بێت، بەكارهێنانی درێژخایەنی

چەندین دەرمان بێت وەك لە برگەی سێیەمی هۆكارەكاندا باسمان كرد. یان بەهۆی هەندێك نەخۆشی گشتییەوە بێت وەك هەر نەخۆشییەك كە پلە ی گەرمی لە ش بەرز دەكاتەوە.

دەست نیشانكردن

بۆ دەست نیشانكردنی هۆكاری ئەم كێشەیە پێویستە زۆر بەوردیی پرس بكرێت دەربارەی ئەگەریی بەكارهێنانی هەر جۆرە دەرمانێك یان هەر نەخۆشییەك یان ئەگەر لەمەوپێش ئەو كەسە هیچ زەبرێكی دەرەكی بەركەوتووە؟ بەكارهێنانی وێنەی CT یان MRI واتە وێنە بە لەرینەوەی موگناتیسی لەوانەیە یارمەتیدەر بێت بۆ دۆزینەوەی هۆكاری شاراوەی تێكچوونی هەستی تامكردن.

تاقیكردنەوەش بە بەكارهێنانی چەند ماددەیەك وەك شیرینی، ترشی، تاڵ و سوێر خستنەسەر رووی زمان، یاریدەدەرە بۆ دەست نیشانكردنی هەندێك هۆكاری دیكە، یان بە بەكارهێنانی هەندێك ماددەی شلەمەنی بەلە دەم وەردان.

چارەسەركردن

هەندێجار تێكچوونی هەستی تامكردن وردە وردە و بە بێ هیچ چارەسەرێك دوای ماوەی چەند رۆژێك یان چەند مانگێك یان چەند ساڵێك چاك دەبێتەوە.

ئەویش بەگوێرەی هۆكارەكەی، بۆ نموونە ئەگەر هۆكارەكەی نەخۆشییەك بێت، ئەو نەخۆشە تای لێهات بێت، وردە وردە لەگەڵ چاكبوونەوە و نەمانی تا-كەیدا كێشەكەی والآ دەبێتەوە، و تامی دەمی خۆش دەبێت و هەستی تامكردنی ئاسایی دەبێتەوە، ئەگەر هۆكارەكەی بەكارهێنانی درێژخایەنی دەرمانێك بێت لەگەڵ كەمكردنەوەی دەرمانەكە یان وەستانی بەكارهێنانی، وردە وردە هەستی تامكردنەكە ئاسایی دەبێتەوە.

ئەوەی شایانی باسە گۆڕیین یان وەستانی دەرمان پێویستە لە لایەن پزیشكی پسپۆڕی خۆیەوە بێت. ئەگەر نەخۆش كێشەی دەم وشكی هەبوو، دەتوانێت ئەم كێشەیە كەم بكاتەوە لە رێی بەكارهێنانی مژینی هێل یان نەعنا كە وەك خەپلە یان پارچەی تەنك دروست كراوە، یان بنێشتی بێ شەكر جوینی تامی دەم خۆش دەكات و لیك زۆر دەكات، یان پزیشكی پسپۆڕ دەتوانێت رژێنی لیك زۆر بكات بە بەكارهێنانی لیكی دەستكرد یان دەرمانی Pilocarpine، ئەم زۆریی لیك رژێنە وا دەكات كە خۆراكەكە بگاتە گۆپكە هەستی تامكردن.

رێنمایی پێویست

- بەكارهێنانی برێك لە و ماددانەی كە زینك-یان تیایە.
- بەكارهێنانی قاپوخاچاغێك كە ئاسن نەبێت.
- نەخواردنی ئەو خواردەمەنیانەی كە تامی تاڵیان تیادایە.
- وەرگرتنی خۆراكی دەوڵەمەند بە پرۆتین و تام خۆشكراو بە بەهارات.
- هەڵگرتنی خۆراك لە شوێنی سارددا، تا بەدووربین لە تام و بۆنی نا پەسەندی ئەو خۆراكانە.

سەرچاوەكان:

1- Oral Medicine Secrets 2003 by: Stephen T. Sonis, DMD, DMSe Robert C. Fazio, DMD Leslie Shu-Tug Fang, MD, Ph.D.

2- Cowson,s Essentials of Oral Pathology and Oral Medicine 7th Ed. 2002.

* پسپۆڕی پزیشكی دەم

نەخۆشییەکانی موو

د. مەحمود فەقێ ڕەسول

موو جەستەی زۆربەی شیردەرەکانی داپۆشیوە لە ناویاندا مرۆڤ، چڕبوونەوەی موو لە مرۆڤدا لە چەند شوێنێکی دیاریکراوە وەك سەر و هەندێك ناوچەی دیکە، لە هەندێك شوێنیشدا موو هەر نییە وەك ناولەپی دەست و بنی پێ، موو لە مرۆڤدا زۆر فرمانی گرنگ جێبەجێ دەکات وەك پاراستنی سەر لە گەرمای زۆر، برۆ و برژانگ و مووی ناولووت و گوێچکە ئەرکی پارێزگاریکردن و پاککردنەوە جێبەجێ دەکەن و لە رووی جوانکارییەوە بە بەشێکی گرنگ دادەنرێت کە دیمەنێکی سەرنجراکێشەر بۆ مرۆڤ دروست دەکات، هەروەها ئاماژەیەکی گرنگیشە بۆ دەست نیشان کردنی هەندێك حاڵەت و نەخۆشی بۆ نموونە لە کاتی زیادبوونیدا لە مێدا دەشێت ئاماژە بێت بۆ تێکچوونی کاری هۆرمۆنەکان و لە کاتی هەڵوەرینیدا دەشێت ئاماژە بێت بۆ رووداني کێشەیەك لە رژێنی دەرەقیدا و هەروەها لە حاڵەتی ئەنیمیای توندا.

لە بەرئەوە وا پێویست دەکات بە ئاگابین لە رووداني هەر گۆڕانکاری و نەخۆشی وحاڵەتێکی نائاسایی لە پێست و مووی جەستەماندا، لێرەدا باسی کۆمەڵێك نەخۆشی موو، شێوازی دەست نیشانکردن، هۆکارەکانی و چارەسەرکردنی دەخەینەروو.

دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکان

١- هەڵسەنگادنی نائاسایی سوڕی موو Assessing cycling abnormalities

بۆ دیاریکردنی لادانی سوڕی موو چەند رێگەیەك هەن، وەك:

أ- موو راکێشان Hair pull : بۆ هەموو نەخۆشەکان کە سکالای رووتانەوەیان هەیە ئەنجام دەدرێت، لەم رێگە سانایەدا کۆمەڵێك موو ٥٠-١٠٠ موو بە دەست بە ئەسپایی لە ژێرەوە بۆ سەرەوە لە ٦-٨ شوێنی جیادا لە سەر رادەکێشرێن. لە باری ئاساییدا لە هەر راکێشانێکدا ٣-٥ موو بە دەستەوە دێنە دەرێ. ئەگەر پتر هاتنەدەرێ ئەوە نائاساییە و ئەم موانە لە ژێر وردبیندا سەیر دەکرێن بۆ زانینی باری ئاسایی و نائاسایی (واتا سەلکی موو، قەدی موو، بەد گەشەیی... هتد).

ب- موو هەڵکەندن Hair pluck: بۆ زانینی رێژەی مووی گەشەکەر و پشوودەر بە سەیرکردنی سەلکە موو، بە ئازارە و کەم بە کاردەهێنرێت.

ج- وێنەگرتنی موو Phototrichogram: پارچەیەك لە مووی سەر دەتاشرێت یان زۆر کورت دەکرێتەوە و وێنەی دەگیرێت ودوای ٢-٣ رۆژ وێنەیەکی دیکە، ئەو موانەی گەشەیان کردووە لەگەڵ ئەوانەی وەستاون بە راورد دەکرێن و چەند جار بە دواداچوونی بۆ دەکرێت بۆ زانینی: رێژەی مووی گەشەکەر بۆ مووی پشوودەر، تێکڕایی گەشەی موو.

د- پەنجەرەی موو Hair window: وەك خاڵی (ج) وایە، بەڵام نەخۆش لە ٣-٣٠ رۆژدا دێتەوە و هەر بە چاو (سەیرکردن) بارەکە هەڵدەسەنگێنرێت.

٢- نموونەوەرگرتن Biopsy

هەندێك جار نموونە وەرگرتن زانیاریمان دەداتێ بۆ نموونە:

أ- رێژەی مووی گەشەکەر بۆ مووی پشوودەر anagen to telogen ratio.

ب- دەست نیشانکردنی نەخۆشی و توانای گەشەکردنەوەی مووە ناساغەکە.

ج- بە تایبەتی بۆ هەڵسەنگاندنی رووتانەوەی کۆنێتی (کۆنینە) cicatricial alopecia بە کەڵکە.

٣- هەڵسەنگاندنی قەدی موو Hair shaft evaluation

١- ئەو موانەی بە موراکێشان دەرهێنراون لە سەر سلایدێك دادەنرێن ودڵۆپێك لە مڕادی سیانۆئەکریلیك cyanoacrylic glue ی لە سەر رۆدەکرێت و داپۆشەری cover slip لە سەر دادەنرێت و بە وردبین دەپشکنرێت بۆ زانینی أ) مووی گەشەکەر و پشودەر، ب) نەخۆشییەکانی قەدی موو، ج) کەرووی پێستی سەر و موو.

٢ پشکنین بە ئەلەکترۆنە وردبین scanning E.M و پشکنینی بینینی جەمسەری polariscopic examination چەند نەخۆشییەك دیار دەکرێت.

٣- شیکردنەوەی ترشە ئەمینییەکان و ئێلیکترۆفۆریسس electrophoresis.

موو هەڵوەرین Hair loss

ئەمانەی خوارەوەن:

رووتانەوەی موو بڵاو (بە گشتی) Diffuse (global) hair loss

١- وەستانی سەلك دروستبوون Failure of follicle production وەك:

- نەبوونی زگماکی مووی گشتی Congenital universal atrichia.

- نەبوونی موو لەگەڵ بوونی تەنۆچکە Atrichia with popular lesions.

- ئێسکە نەرمەی بۆماوەیی بۆ ڤیتامین D بێ وەڵام Hereditory vitamin D-resistant rickets.

٢- نائاسایی قەدی موو Hair shaft abnormalities سێ جۆرن:

* مووشکان Hair breakage وەك:

١- گرییە مووشکان Trichorrhexis nodosa:

باوترین جۆری شکانی مووە، لە مووی ئاساییدا رووددەدات کە لاواز کرابێت بە زەبری میکانیکی (وەك زێدە دەستکاریکردن و شانەکردن و لوولکردن و راستکردنەوە و ئوتوکردن و... هتد) یان زەبری کیمیکی (رەنگکردن ومێش کردن و ... هتد) ، بەڵام پتر لە مووی لاوازی بۆماوەییدا روودەدەت، لە ژێر وردبیندا پێستۆکە **cuticle** دەشکێت و بەمەش ریشاڵەکانی توێکڵ **cortex** جیادەبنەوە و ئاوسانێکی گرێی دروست دەبێت، پاشان ریشاڵەکان دەشکێن و قەدی موو بە شێوەی فڵچەی بۆیە یان پەرەی پانکە دەردەکەوێت، دوو جۆر هەیە:

أ- زگماکی Congenital T.N.: لە کاتی لە دایکبووندا یان چەند مانگی یەکەمی ژیاندا دەردەکەوێت، ناساغییەکە بە تەنیا یان لەگەڵ شێواوی زیندەچالاکی دیکە هەیە، بۆ نموونە نەخۆشی ئەرجینۆ سەکسینیك ئەسید یۆریاargini succinic aciduria... هتد.

ب- وەرگیراو (دەستکەوت) Acquired: گرێیەکان لە خوارەوە یان سەرەوەی (کۆتایی) مووەکان دەردەکەون. ئەم گرێیانە لە سەر مووەکە لە یەك تا چەند دانەیەکن پتر لە مووی سەر، بەڵام لە وانەیە لە مووی ژێر باڵ و بەرو سنگ-دا هەبن.

٢- پانییە مووشکان Trichoschisis: بە پانی موو دەشکێت (قەدی موو شکاوە) لە و شوێنەدا کە پێستۆکەی تیادا نەماوە بە هۆی کەمی گۆگردی موو لە نەخۆشی گۆگردە بەد گەشە موو trichothiodystrophy دا و لێرەدا مووی سەر و برۆ و برژانگ کورت و ناسکن، ترشی ئەمینی سستین **cytstine** لە مووەکاندا نیوەی ئاستی ئاساییە و بە پشکنینی بینینی جەمسەری polariscopic examination مووە نائاساییەکان پەتی bands روون و تاریکی دوابەدوای تیادایە. هەندێك لەم نەخۆشانە بە خۆر هەستیارن لە بەرئەوە ئامۆژگاری دەکرێن خۆیان لە خۆر بپارێزن.

٣- پێچخواردووە موو pili torti: مووەکان

کـورت وناسکن بە وردبین قـەدی موو پان بووەوە و پێخواردووی نارێك و پێکە (٩٠- ٣٦٠ پلە پێچی خواردووە)، لە مووی سەری ئاسایی ڕەش پێست و مووی ژێر باڵ و بە ردا پێچخواردنی موو ڕێکوپێکە. نەخۆش موو ڕووتانەوەی پارچەیی لەگەڵ بوونی مووی زبر و شکاودا هەیە، دوای باڵق بوون بەرەو باشی دەچێت.

٤- بەناوداچوونە مووشکان Trichorrhexis invaginata: ئەم ناساغییە بە تەنیا یان لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی موو شکاندا هەیە، بەشی سـەرەوەی قـەدی مـوو کە ڕەق و پتەوە دەچێتەناو بەشی خوارەوەی کە نەرمە، چونکە ئەم بەشەی خـوارەوە باش قۆچەکاژی تێدا دروسـت نەبووە، مووەکە وەك تۆپ لەناو چاڵدا وایە ball and socket و ئەگەر مووەکە شکا وەك گۆچانی گۆڵف وایە.

کۆنیشانەی نـیـزەرتـۆن nethertons Syndrome بریتییە لە مـووی کورت وناسك لە پێستی سـەر بە هـۆی مووی گـۆچـانـی+ بـوونـی جـێـگـۆڕاو atopic diathesis نەخۆشی ماسی.

٥- گرێیاویە موو Monilithrix: بۆماوەیی لەشی زاڵە، بازدانی جینی بۆ کیراتینی II لە سەر کرۆمۆسۆمی 12q13 یە، لەوانەیە لە منداڵیدا تا تەمەنی هەرزەکاری بەشێوەی ڕووتانەوەی جێگەیی (= جێی) local یان بڵاوو diffyse دەربکەوێت، مووەکان زۆر کورت و ناسکن و کە لە پێست دێنەدەر بە تەنۆچکە قۆچەکاژی دەوردراون، ڕووتانەوەی موو پتر لە پشتی سەردایە و لەگەڵ تەمەندا باشتر دەبێت.

چارەسەر: ڕێتینۆیدەکان یان شلەی مینۆکسیدیل.

II- مـووی نارێسایی (هەڵوەشاوەموو) Unuruly hair: واتا مووی بە ئەرك و یاخی بۆ چاککردن، ئەمانەن:

١- کۆنیشانەی مـووی شانە – نەگر (یـاخـیـەمـوو) Uncombable hair syndrome بۆماوەیی لەشی زاڵ و بە زیوە، هەندێك جار جیاجیایە sporadic، لەوانەیە لە ساواییەوە تا باڵقبوون دەربکەوێت، لە ژێر وردبیندا درێژی longitudinal groove تیادایە ولە برگەی پانیدا سێگۆشەییە. مووەکان گەشەسست وکاڵ و زیوی و ناسکن (وەك شووشەی تێکشکاون) و بە هێڵێکی ڕاست لە پێستی سەر بەرزبوونەتەوە بەوشانە دانایەن (زۆر ڕەقن).

٢- خوریە موو Wooly hair

بۆماوەیی لەشی زاڵ و بەزیوە یـان بە شێکە لە کۆنیشانەی تر یان لەسەر نیشانە (نیشانەی خوریەموو) wooly hair nevus دەردەچێت، لە ژێر وردبیندا قەد هێلکەیی و بچووك و پێچخواردووە بە دەوری باری درێژیداو گرێیاویەو پەتی کاڵوتاریکی دوابە دوای تێدایە.

لە تەمەنی ساوایی تا منداڵیدا دەردەکەوێت، مووەکان باریکن و قژ بە شانە دانایەت و لە ١٢ سم درێژتر نابێت، بە گورزەیی (چەپکەیی) یەکدەگرێت. لە تەمەنی پێگەیشتوودا باشتر دەبێت. گەرچی قژی ڕەش پێست ئاسا خوریە، بەڵام ئەم نەخۆشیە لە سپی پێستدایە.

III- نائاسایی دیکەی قەدی موو: وەك

١- بازنە موو (مووی دەوری) Piliannulati: بۆماوەیی لەشی زاڵە بە تێروانین و لە ژێر وردبیندا مووەکان پارچەی (پەتی) دوابە دوای یەك دای ڕوون وتاریکی تێدایە، چونکە توێکڵی موو cortex بۆشایی پڕ لە هەوای air filled spaces تێدایە.موو نارۆتێتەوە.

٢- گـەنـدە بـازنـە مـوو pseudo pili annulati: وەك یەکەم وایە، بەڵام لێرەدا ڕووی مووەکان پێچ دەخۆن و پان دەبنەوە و دەبنە هۆی تیشکدانەوە، ئەمەش پارچە ڕوونەکە دروست دەکات و جۆرێکە لە مووی ئاسایی.

٣- نائاسایی سـوڕی موو (مووفرێدان) (Abnormality of cyclin (shedding ئەمانەی خوارەوەن:

١- بە لێشاو پشوو Telogen effluvium واتە ڕووتانەوەی مووی پشوودەر بە لێشاو (effuviumn= a flowing out) و بریتییە لە پتربوونی ڕێـژەی مووی پشوودەر بە کتوپڕی و کاتی و کەمجار بە درێژخایەنی، واتە ڕێـژەی مووی بێ شەکر بۆ مووی

مووی نارێسایی

خووریە موو

بەلیشاو پشوو

دەردە ڕێوی

دەردە ڕێوی چێوەی سەر

پشوودەر کەم دەبێتەوە.
بە ئەزموونی موو ڕاکێشان hair pull test کە لە باری ئاساییدا ٣ بۆ ٥ مووە، ژمارەی مووی بە دەستەوە هاتوو لە ٥ موو پترە. ڕۆژی ٥٠-١٥٠ موو لە باری ئاساییدا "لە قژی سەر" فڕێ دەدرێت، بەڵام لەم نەخۆشییەدا لەوانەیە سەدان موو لە یەك ڕۆژدا فڕێ بدرێن، ماوەی ئەم ڕووتانەوەیە چەند ڕۆژ یان چەند هەفتە یان چەند مانگێکە و کەم جار (بە پێی هۆکارەکان) زۆر درێژخایەنە.
لە سەرەتادا کۆمەڵێك مووی گەشەکەر پێش وەخت دەچنە قۆناغی پشوودان کە ٣-٤ مانگ دەخایەنێت، پاشان دەچنەوە قۆناغی گەشەکردن، کە هۆکارەکەی لاچوو دوای ئەم چەند مانگە ژمارەی مووی پشوودەر ئاسایی دەبێتەوە و ڕووتانەوە نائاساییەکە نامێنێت، بەڵام دوای ٦-١٢ مانگ چڕی قژ ئاسایی دەبێتەوە. هەندێك جار هۆکارەکە دیار نییە و پشوودانی مووی بە لێشاوی درێژخایەن ڕوودەدات. پتر لە ڕێژەی ٥٠٪ ی قژی سەر لەم نەخۆشیەدا ناڕوتێتەوە.
مووی پشوودەری ڕووتانەوە لە ڕەگەوە دەردێت و سەلکی مووەکە بێ ڕەنگ و بەرگە.

هۆکارەکان:

١- نەخۆشی کاژی وتەنۆچکەیی پێستی سەر papulo- squamous diseas پشوودانی بە لێشاو ی بڵاو یان پارچەیی دروست دەکات.
٢- قژ ڕووتانەوە شێوازی abdrogenic) alopecia)- pattern alopecia قۆناغی گەشەکردن کورت دەبێتەوە بەمەش ژمارەی مووی پشوودەر بە درێژخایەنی پتر دەبێت.
٣- تێکچوونی هۆرمۆنی: وەك فرەچالاکی و کەم چالاکی ملە قۆرتەگلاند، دوای منداڵبوون، کاتی و دوای لێچوونەوە.
٤- بەدخۆراکی: وەك کەمی بایۆتین، بەد خۆراکی، کێش دابەزاندن، کەمی ترشە چەورە بنەڕەتییەکان، کەمی ئاسن لە خوێندا و کەمی پرۆتین و زنك.
٥- دەرمان: وەك دژە خوێن مەیینەکان/ دژە شێرپەنجە، بەربەستی b (بێتاوەستێن) ، ئینتەرفیرۆن/ لیسیۆم/ خەپلەی نەزۆکاندن، ریتینۆیدەکان، زیدەڤیتامین A، برۆمۆکریپتین، کاربامازیپاین، سیمیتیدین، ئمفیتامین، دانازۆڵ، کاپتۆپریل، لیڤۆدۆپا، پایریدۆستیگمین، ترایمیپادۆن و هی دیکە.
٦- فشاری فیزیکی: وەك کەمخوێنی، نەشتەرگەری، ناساغی کۆئەندامی دەمار وەك گرانەتا، تای ماڵتا، تای (مەلاریا، پەتا-هتد) سستی گورچیلە و جگەر، شێرپەنجە -هتد.
٧- دەروونی: هەندێك نەخۆش لەگەڵ قژ ڕووتانەوەدا پێستی سەریان دەکزێتەوە یان دێشێت، پشکنینی تاقیگەیی بە پێی باری نەخۆشییەکە و نیشانەکانی ئەنجام دەدرێت.

چارەسەر

هۆکارەکەی لادەبرێت ولە ٣-٥ مانگدا قژ دیسان بۆ دۆخی جاران دەگەڕێتەوە، دەرمانی شلەی مینۆکسیدیل بۆ چەند مانگێك بە کەڵکە.
٢- بە لێشاو گەشە Anagen effluvium واتا ڕووتانەوەی مووی گەشەکەر ڕوودەدات، چونکە سووڕی موو لە قۆناغی گەشەکردندا سست بووە یان تێکچووە، هۆکارەکان:
- چارەسەر بە ئێکسبەداری قووڵ (بۆ سەر)، چارەسەری کیمیکی بە دەرمان وەك: دۆکسۆرۆبیسین، نایترۆز یۆریاکان، سایکلۆفۆسفئەماید- تاد.
- ژەهراوی بوون: بۆ نموونە جیوە، ترشی یۆریك، سالیۆم، کۆلچیسین، هەندێك درەخت، 1NH و بۆرۆن.
- بە دخۆراکی پرۆتینی توند.
- سفلس (فەرەنگی) و دەردە ڕێوی.
- کۆنیشانەی خاوە گەشە loose anagen syndrome: کە تێیدا مووی سەر بە ئاسانی بە هەڵکێشان دەردێن و پتر لە کچی سپی پێستدا هەیە و لەگەڵ تەمەندا باشتر دەبن، مووەکان لە ڕەگەوە (نەك بە شکاوی لە ڕووی پێست) دەردەهێنرێن.
چارەسەر: بە ئەسپایی مامەڵە لەگەڵ قژی سەر بکرێت.
٣- دەردە ڕێوی (= تولەك) ((A.A. alopecia areata
بریتییە لە ڕووتانەوەی مووی کتوپڕ و تەواو لە یەك یان پتر پارچەی خڕ یان هێلکەیی قژی سەر یان مووی ڕیش، سمێڵ، برۆ، برژانگ، یان (کەمتر) مووی لەش. زۆربەی پارچە ڕووتاوەکان ١-٥ سەنتیمەترن و لەوانەیە چەند موویەکی تێدا مابێتەوە، مووی خۆڵەمێشی درەنگتر دەڕووێتەوە، بەڵام مووی سپی بە دەگمەن دەڕووێتەوە، کتوپڕ سپی بوونی مووی هەموو لەش، لەوانەیە دەردەڕێوی سەرجەمی (هەموو لەش) بێت لە یەکێکدا کە مووی ماش

و برنج بووە (مووە ڕەشەکان ڕووتانەوە و سپییەکان جێماون).
لە ١٠٪ی نەخۆشەکاندا (بە تایبەتی لە باری درێژخایەندا کە زۆربەی لەشی گرتبێتەوە، نینۆکەکان چاڵی هاوشێوەیی و ڕیکوپێکی تێدا دەردەکەون و کەم جاریش پلێت زبربوون، نینۆك فرێدان و مانگیلەی سوور یان خالاَوی دەبینرێن .٢،٠٪ی خەڵکی لە یەك کاتدا ئەم نەخۆشییەیان هەیە و ١،٧٪ خەڵکی لە ژیاندا تووشی دەبن.

جۆرەکانی دەردە ڕێوی چوار جۆرە:

١- دەردە ڕێوی جێی A.A. localis: بریتییە لە بوونی یەك یان پارچەیەك (پەڵەیەك).
٢- دەردە ڕێوی سەرتاپایی (هەموویی) A.A. totalis: مووی هەموو سەر ڕووتاوەتەوە.
٣- دەردە ڕێوی سەرجەمی A.A. universalis: مووی هەموو لەش ڕووتاوەتەوە.
٤- دەردە ڕێوی چێوەی سەر ophiasis: مووی چواردەوری خوارەوەی پێستی سەر ڕووتاوەتەوە.

پێستی سەر لە دەردە ڕێویدا ئاساییە، لە پارچە ڕووتاوەکەدا مووی گەشەکەر بە کتوپڕی پێش وەخت دەچێتە قۆناغی پشوودان و هەڵدەوەرێت، لە لێواری پارچەی ڕووتاوەدا چەند موویەك وەك نیشانەی سەرسوڕمان دەبینرێن کە کورتن و بەشی سەرەوەیان ڕەش و ئەستوورە بەشی خوارەوەیان (نزیك پێست) باریك و بێ ڕەنگە ئەم نیشانەیە چالاکی نەخۆشییەکە دەنوێنێت.

هۆکارەکان: نەزانراون، بەڵام لەوە دەچێت کە جۆرێك بێت لە ناساغی بەرگری دژە خۆیی autoimmune disease و هەندێجار نەخۆشی دیکەی بەرگری دژە خۆیی لە گەڵدایە وەك بەڵەکی، نەخۆشی ملە قۆرتە گلاند، بیرۆی جێگۆڕاو، کۆنیشانەی داون، گوورگەسوورەی کۆئەندامی S.L.E، نەخۆشی شەکرە — هتد.

هەندێك جار بۆماوەییە ڕێژەی ٢٥٪ ی نەخۆشەکان خێزانین و لە باری تەمەنی منداڵی دەردەڕێوی بەربلاوو خێزانیدا HLA جۆری DR4 و DQ7 لە نەخۆشەکاندا باوترە.

زۆربەی نەخۆشەکان لە چەند مانگێکدا لە خۆوە چاك دەبنەوە، بەڵام دووبارە بوونەوەش زۆر باوە، نیشانەکانی توندی نەخۆشییەکە بریتین لە بوونی بیرۆی جێگۆڕاو، منداڵی، باری بلاوبۆوە، جۆری چێوەیی سەر، مانەوەی نەخۆشییەکە پتر لە پێنج ساڵ و نینۆك گرتنەوە.

چارەسەر

١- لە خۆوە چاکبوونەوە زۆر باوە، لەبەرئەوە دەکرێت بێ چارەسەر جێبهێڵرێت.
٢- ڕوونکردنەوەی نەخۆشییەکە و ڕەچاوکردنی باری دەروونی گرنگن.
٣- بۆ پارچەی بچووك یان شوێنی زۆر بەرچاو ستیرۆید بە تێچێزاندن intralesional steroids وەك ترایەمسینۆلۆن ئەسیتۆناید ٢،٥-١٠ ملگم\ملليلیتر بە بڕی ٠،٥- ٠،١ مل بۆ ١سم٢ بۆناو پێست مانگی یەك جار بۆ چەند جارێك چارەسەرێکی خێرایە.
٤- بەرگریە چارەی جێیی topical immunotherapy : بۆ دروستکردنی هەستیاری لێککەوتن. لێککەوتنە هەستیارکەرەکان ئەمانەن :
أ) دایانیترۆ کلۆرۆبە نزین DNCB (زۆر کەم بەکاردەهێنرێت، چونکە لەوانەیە شێرپەنجە دروست بکات)
ب) سکواریك ئەسید داییبوتایڵ ئیستەر SADBE، کەم بەکاردەهێنرێت.
ج) سەلفاتی نیکل ٠،١-١٪ لە ناو ڤازیلین-دا.
د) دایفێنسیپرۆن زۆر بەکاردەهێنرێت و باشترینیانە: ٢٪ شلە لە سەرەتادا بەکاردەهێنرێت بۆ (٢-٤ سم٢) تا سوردەبێتەوە پاشان چڕی کەمتر ٠،٠٠٠١-٠،٠١٪ هەفتەی یەك جار.
٥- ستیرۆیدی جێیی بە هێز وەك کلۆبیتازۆل، هەندێك جار لە ژێر بەستندا under occlusion .
٦- شلەی مینۆکسیدیل ١-٥٪ بە تەنیا یان لەگەڵ ستیرۆیدی جێیی.
٧- پوڤا، سیستمی یان جێیی (شلەی میسۆکسالین لەگەڵ UVA)
٨- ئەنسرالین، ڕیتینۆیك ئەسید یان فینۆڵ بۆ دروستکردنی پێستەهەوی ورووژێن.
٩- ستیرۆیدی سیستمی بۆ کاتێکی کورت (چەند مانگێك بۆ باری درێژخایەن و بلاوبووەوە)
١٠- سایکلۆسپۆرین بە دەم و بە شلە (جێیی).
١١- نایترۆجین موستارد ٠،٢ ملگم/مل ڕۆژی یەك جار بۆ ٤-٨ هەفتە.
١٢- تەزینەچارە بە نایترۆجینی شل.
١٣- لەیزەری ئێگزایمەر.
١٤- ئاوی پیاز.

مۆلگە ڕووتانەوەی موو Focal hair loss

ا- جۆری بێ جێزام Non-scarring: ئەمانەی خوارەوەن:
١) کەمی مووودروستبوون Production decline: ئەمەش دوو جۆرە:
أ- ڕووتانەوەی سێگۆشەیی (لاجانگی

ڕووتانەوەی سێگۆسەی لاجانگی

خووی موو دەرهێنان

موو ڕووتانەوەی ڕاکێشان

temporal alopecia) triangular alopecia لە منداڵیدا دەردەکەوێت (کەمتر زگماکییە)، بە شێوەی مۆڵگەیی بەتایبەتی لە هەردوو لاجانگەکاندا ڕوودەدات و هەمیشەییە، لەوانەیە چەند گەندە موویەك هەبێت.

ب) موو ڕووتانەوەی شێوازی Pattern hair loss: جاران پێی دەوترا موو ڕووتانەوەی شێوازی نێرینە، یان موو ڕووتانەوەی ئەندرۆجینی ئەم جۆرە (ئەسلەعی) لە هەر کاتێك دوای باڵقبوون دەست پێدەکات (لە هەرزەکاری یان بیست و سییەکان). لە سەرەتادا لە تەوقەسەر و ناوچەوان ولاجانی frontoparital وسەروی ناوچەوان "واتا هەڵکشانی هێڵی مووی پێشەوە" دەردەکەوێت و ناوچەوان بەرزتر دەبێت و گۆشەی پرۆفیسۆر professor angles دیار دەکەوێت و پاشان هەموو تەوقەسەر بێ موو دەبێت، ئەم شێوازە بۆ حەوت پلە ١-٧ بە پێی ڕووبەر و شێوەی ڕووتانەوەکە دابەشکراوە. مووەکان باریك و زەرد و کورت دەبنەوە و لەگەڵ کاتدا

کەرووی سەر

بەرەو نەمان دەڕۆن و پێستی سەر لەباری ئاسایی چەورترە. بەشی پشتی سەر occipt و دیواری parietal ناگرێتەوە. سێ هۆکار ڕۆڵی تێدا دەبینن:

١- بۆماوەیی (بۆماوەیی لەشی زاڵ).

٢- هۆرمۆنی نێرینە androgen بەتایبەتی دایهایدرۆتێستۆستیرۆن.

٣- شوێنی سەر.

لە مێینەدا ئەمجۆرە، بە شێوەی بڵاو، لە ناوەڕاستی سەر دواتر بۆ پێشەوە ڕوودەدات، هێڵی پێشی قژی سەر ناگرێتەوە، بە شێوەی هێڵی ناوەڕاست لە پێشەوە بۆ تەوقی سەر زۆر باوە، هەروەك نێرینە کەمبوونەوەی چڕی موو، باریکبوونەوەی قەدی موو و کەمبوونەوەی ڕێژەی مووی گەشەکەر و پتربوونی مووی پشوودەر ڕوودەدات.

لە مێینەدا ئاستی ئەنزیمی پێنج ئەلفا ریدەکتەیس 5α reductase لە ئاسایی بەرزترە و وەرگری ئەندرۆجینیشیان لە سەلکەمووەکانی پێشی سەر بە بەراورد لەگەڵ سەلکی پشتی سەر پترە.

چارسەر

١- شلەی مینۆکسیدیل (٥٪ بۆ نێرینە و ٢٪ بۆ مێینە) ڕۆژی ٢ جار بۆ ساڵێك یان چەند ساڵ پرۆسەکە دەوەستێت و ڕێژەی ٢٠-٢٥٪ یان مووی نوێیان لێ دەڕوێتەوە، دوای ٤-٦ مانگ کاریگەرییەکەی دەردەکەوێت.

٢- فینەستراید ١ملگم/ڕۆژ بۆ نێرینە (دژی ئەنزیمی پێنج ئەلفاریدەکتەیسە) بۆ ١-٢ ساڵ. ٥٠-٦٦٪ یان مووی نوێیان لێ دەڕوێتەوە بۆ مێینە کە نابێت سکپڕ بێت بەکاردێت.

٣- بۆ مێینە سپایرۆنۆلاکتۆن ١٠٠ ملگم/ ڕۆژ، فلوتەماید ٢٥٠-٥٠٠ ملگم*(٢-٣) یان سیپرۆتیرۆن ئەسیتەیت ١٠٠ملگم لە ڕۆژی ٥-١٥ لەگەڵ ئەسینیل ئیسترادیۆل ٥٠ مایکرۆگرام لە ڕۆژی ٥-٢٥ی سوڕی مانگانەدا یان ٢ملگم CPA+٣٥ مایکرۆگم ئەسینیل ئیسترادیۆل بە خەپلەی نەزۆکاندن لە ڕۆژی ٥-٢٥ی خولی مانگانەدا.

٤- نەشتەرگەری موو ڕوواندنەوە، بەتایبەتی متوربەی بچووك minigraft و گچکە micrograft بە تێکەڵی زۆر بە کەڵکە و سەرکەوتووە.

٢- شکانی موو Hair breakage: ئەمانەن:

أ- خووی موو دەرهێنان= شێتی موو هەڵکێشان Trichotillomania

بریتییە لە هەڵکێشانی موو لە قژی سەر، برۆ یان برژانگ وپارچەی نارێکوپێکی ڕووتاوەکە مووی کورت و درێژی تێدایە.

پێستی سەر بە هۆی شکانی هەندێك لە مووەکان "لەسەر ڕووی پێست" زبرە، پتر لە کچی تەمەن ژێر ١٠ ساڵیدا هەیە، هەرچەندە هەموو تەمەنێك لە نێرینە و مێینە ئەم دیاردەیەی تێدا بەدی دەکرێت.

چارەسەر: ١- چارەسەری دەروونی، ٢- کلۆمیپرمین.

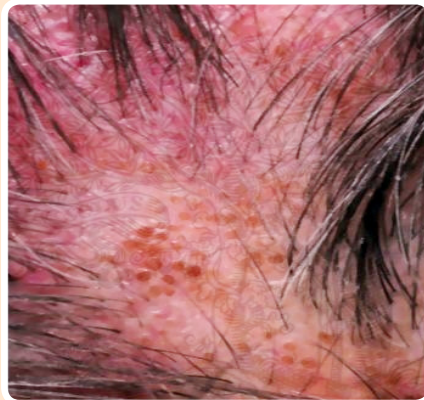
ب- موو ڕووتانەوەی ڕاکێشان Traction alopecia: لە ئەنجامی فشاری درێژخایەن لەسەر موو ڕوودەدات وەك توونـد بەستنی قژ بە ڕاکێشانەوە، ڕاکێشانی موو بۆ ڕاستکردنەوەی لە شەپۆل، لوولدانی (نیگرۆکردن) یان خووی چەمانەوەی موو بە پەنجە، پتر لێواری قژی سەر بە تایبەتی لاجانگ و سەرووی گوێچکە دەگرێتەوە، ئەگەر درێژخایەن بوو مووەکان ناڕوێنەوە.

ج- کەرووی سەر Tinea capitis: بەتایبەتی لە منداڵدا زۆر باوە، موو ڕووتانەوە

گەندە کەچەڵی

چڵمینە ڕووتانەوە

سەلکە هەوی موو ڕووتێن

یان مووشکان ڕوودەدات و پێستی سەر وەك چەورە بیرۆ یان خاڵی ڕەش black dot یان کەچەڵی kerion دەردەکەوێت.
٢- ناساغی قەدی مووی جێگەیی سەرەتایی یان دەستکەوتە primary or acquired localized hair shaft abnormalities وەك شکانی مووی گرێی جێگەیی دەستکەوت بە هۆی دووبارەبوونەوەی سڕینی پێستی سەر یان خوراندن لە L.S.C یان خووی موو هەڵکێشان یان بە هۆی زەبری کیمیکی یان گەرمی (ئوتووکردن) بۆ لوولکرنی قژ.
٣- مووی نارێسایی Unruly hair: وەك:
أ- نیشانەی خوریەموو Wooly hair nevus: پتر لە ٢ ساڵی یەکەمی ژیاندا دەردەکەوێت، بەڵام لەوانەیە تا کۆتایی تەمەنی هەرزەکاریش دەربچێت، بۆماوەیی نییە، ڕێژەی ٥٠٪ ی بارەکان نیشانەی توخ، بالوکەیی یان توێژی لە گەڵدایە، لەوانەیە ناساغی چاویش هەبێت، لەگەڵ تەمەندا باشتر دەبێت. پارچەیەکی سنووردار لە پێستی سەر مووەکانی وەك خوری وان (مووی کاڵتر و لوولتر).
ب- چەمینەوەی پەرەسێنی دەستکەوتە Acquired progressive kinking: پتر لە موو ڕووتانەوەی شێوازییدا هەیە، چەمینەوە و تاریکتر بوونی مووی پێش و لاجان و سەرووی گوێچکە و هەندێك جار تەوقی سەر ڕوودەدات.
٤- نائاسایی سوڕی موو: وەك:
أ- دەردە ڕێوی
ب- سفلس (فەرەنگی) Syphilis: بە شێوەی تەنکبوونی گشتی قژ یان ڕووتانەوەی مۆرانە خواردوو moth- eaten دەردەکەوێت.
٥- ناساغی پێستی سەر و مولگە ڕووتانەوە: وەك نەخۆشی شێرپەنجەی پێستی سەر، سەدەفی تیژ، هتد.
II- جۆری زامی Scarring alopecia: بریتییە لە ڕووتانەوەی هەمیشەیی مۆلگەیی یان جێگەیی بە هۆی لە ناوچوونی بەردەوامی سەلکە مووەکان و بە چەقبوونیان. کونی سەلکەکان نامێنن دوو جۆرە:
أ- جۆری سەرەتایی Primary S.A:. بە پێی جۆری خانەی باو لە نموونە وەرگرتندا بەم شێوەیەی خوارەوەیە:
١- باوی لیمفەخانە Limphocytic: وەك:
١. گورگە سوورەی پێستی درێژخایەن Chronic cutaneous L.E.
٢. پانەپێستە ستووریی سەلکی موو Liechen planopilaris.
٣. گەندەکەچەڵی pseudopelade: ئەم گەندەکەچەڵیە بریتییە لە ڕووتانەوەی موو کە پێستەکەی پەمەیی یان ڕەنگ گۆشتییە و نارێکوپێکە، چەند پارچەیەك لەمانە دەکشێن و پارچەی گەورەتر دروست دەکەن، هۆکاری نەزانراوە.
٤. ڕووتانەوەی شانەی گەرم Hot comb alopccia: لە تەوقی سەر بە بەکارهێنانی شانەی گەرم (ئوتوکردن) دەست پێدەکات و بۆ دەوری تەوقی سەر بلاو دەبێتەوە.
٥. چلمینەڕووتانەوە Alopecia mueinosa: بە گشتی بەشێوەی قوتکەی سوور یان پارچەی پانبووەوەی بێ موو لە پێستی سەر و دەم و چاو دەردەچێت، بە نموونە وەرگرتن کۆبوونەوەی چلم mucin لە سەلك و ڕژێنە چەوری و ڕووپۆشەخانە دیارە.
٦. قۆچەکاژی سەلکی مووڕووتێن Keratosis follicularis decalvans: بۆماوەیی سێکسییە، پتر لە مێینەدا هەیە، نیشانەکانی بریتین لە زیدە قۆچەکاژی سەلکی، موو ڕووتانەوەی جێ زامی: نەمانی برۆ و برژانگ، تیشکە هەستیاری چاو و تێکچوونی پەرگلێنە، لە منداڵییەوە دەست پێدەکات و دواتر باشتر دەبێت.
٢- باوی خانەی هاوتاخواز Neutrophilic:
١. سەلکە هەوی مووڕووتێن Folliculitis decalvans: بریتییە لە ڕووتانەوەی هەویی و دەبێتەهۆی ئاوسانی کێمی وڕەقبوونی پێستی سەر لەگەڵ پیزۆکە و داماڵین و قەتماغە و کاژ، بەکتریای ستافیلۆکۆکەسی تێدایە.
چارەسەر: دژە بەکتریا و ستیرۆیدی سەراپایی و جێیی و ڕیتینۆیدی سەراپایی.
٢. توێکەڕەخانەی هەوی پێستی سەر Dissecting cellulites of the scalp باسمانکرد.
٣- خانەی تێکەڵ Mixed:
١. عازەبەی گۆشت پارەیی Acne keloidalis باسمانکرد.
٢. عازەبەی دارزانی Acne necrotica.
٣- پیزۆکە پێستەهەوی داماڵین Erosive pustular dermatosis: بریتییە لە پیزۆکە وداماڵین و قەتماغەکردن لە پێستی سەری مێینەدا و هەر پەرەدەستێنێت.
چارەسەر: ستیرۆیدی جێی بەهێز، سەلفای زنك یان ئایزۆتریتینۆین.
ب- جۆری دووەمی Secondary S.A:. بەشێکە لە کۆنیشانەی دیکە وەك دەلاندنی ڕەنگی incontinentia pigmenti یان بە تەنیایە و زگماکییە یان نەبوونی پێستی زگماکییە aplasia cutis congenital کە تێیدا توێژ و هەندێك جار بن توێژ بە شێوەی مۆلگەیی نین (دروست نەبوون) و دوای لە دایکبوون بە شێوەی چاڵە برین،

توێکەڕەخانە هەوی پێستی سەر

پانەپێستە ستۆریی سەلکی

ڕووتانەوەی شانەی گەرم

قەتماغە، جێ زام یان پەردەیەکی تەنك دەردەکەوێت، زۆربەی جار هەر پێستی ئەم ناساغیەی تێدایە، زۆرجار پارچەیەکی خڕی بچووکە، بەڵام لەوانەیە زۆر گەورە بێت و قووڵ بێت و مووی لێ ناڕوێت.

تووکنی- موو زۆربوون (فره موویی) Excess hair

دوو جۆرە:

١- تووکنی سێکسی Hirsutism

بریتییە لە فرە گەشەکردنی مووی زبر coarse= terminal hair لە مێینەدا بە شێوازی نێرینە لە سمێڵ، ڕوومەت، چەناگە، ناوەڕاستی سنگ، مەمك، خوارەوەی سك و لاموسەلان groin دا یان لە هەندێك لەم شوێنانەدا. ئەم فرەموویيە هەندێك جار نیشانەی دیکەی لەگەڵدایە وەك موو ڕووتانەوەی لاجانی temporal balding، ماسولکە زلبوون، دەنگ گڕی، میتکە زلبوون و بێ خوێنی amenorrhoea و هەندێك جار زیپکەی عازەبە، ئەمانەش نیشانەی فرەهۆرمۆنی نێرینەن hyperandrogenism.

چۆنییەتی دروست بوونی وهۆکارەکانی:

سەرچاوەی ئەندرۆجین لە مێینەدا ڕژێنی ئەدرینال (سەر گورچیلە گلاند) و هێلکەدان، ٢-٣ ساڵ پێش تەمەنی تێکەوتن menarche یەکەمین نیشانەی دروستبوونی ئەندرۆجین، هۆرمۆنی نێرینە دەردەکەوێت، هەژێنی ئەم زوو دروستبوونە لە سەر گورچیلە گلاند نەزانراوە. ئەندرۆجینە سەرەکییەکان کە ڕژێنی ئەدرینال دروستیان دەکات بریتیین لە :

١. ئەندرۆستینیدیون.

٢. دیهایدرۆئیپیئەندرۆستیرۆن.

٣. سەلفایتی (DHA (DHAS. کۆنترۆڵ کردنیان دوای باڵقبوون نەزانراوە هەرچەندە یەکەم و دووەمیان لەوانەیە بەهۆی ACTH (هۆرمۆنی هەژێنی کۆرتیزۆڵ) کۆنترۆڵ بکرێن، ئەم هۆرمۆنانە کاریگەرییان سست و لاوازە، بەڵام گرنگییان لەوەدایە کە بەهۆی ئەنزیمی ١٧-هایدرۆکسی ستیرۆید دیهارۆجینەیز١٧-OH steroid dehydrogense هەردوو (ئەندرۆستینیدیۆن و DHA، لە ئەندام کۆتانیشانە (شوێنی کۆتایی سەر ئەندام) end organ site کە سەلکی مووە بۆ ئەندرۆجینی بەهێزتر (وەك تیستۆستیرۆن) دەگۆڕێن.

هێلکەدان دوای باڵقبوون لە ژێر کۆنترۆڵی luteinizing Hormon هۆرمۆنی هێلکاندن L.H))، ئەندرۆجین لە خانەکانی سیکا Theca cells دەردەدات، ئەم هۆرمۆنانە بریتین لە :

١. ئەندرۆستینیدیون لە تەمەنی بێ نوێژی.

٢. هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دوای لێچوونەوە دەردانی ئەم دوو هۆرمۆنە بە درێژایی سووڕی مانگانە بەردەوامە، بەڵام لە ناوەڕاستی سووڕەکەدا پترە. لە باری ئاساییدا ڕێژەی ٥٠-٧٠٪ ی تێستۆستیرۆن سەرچاوەکەی ئەندرۆستینیدیۆنی گۆڕاوە بۆ تێستۆستیرۆن لە پێست وجگەردا، بەشەکەی دیکەی ڕاستەوخۆ لە ڕژێنی ئەدرینال (سەر گورچیلە گلاند) و هێلکەدان دروست دەکرێن (٥-٢٠٪ لە هێلکەدان و ٠-٣٠٪ لە ڕژێنی ئەدرینال).

DHA سەرچاوەی کەمتر لە ڕێژەی ١٠٪ ی ئەندرۆستینیدیۆن و ١٪ تێستۆستیرۆنە. زۆربەی ئەندرۆجین بە پرۆتین (گلۆبیۆلینی لکاو بە هۆرمۆنی سێکسی binding globulin (SHBG) لکاوە ٩٩٪ و تەنیا ڕێژەی ١٪ ی سەربەستە.

ئەم پرۆتینە گرنگە، چونکە کە زۆر بوو (وەك لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئیسترۆجین) ئەوە ئەندرۆجینی سەربەست کەمتر دەبێتەوە، بەڵام کە ئەندرۆجین پتر بوو ئەوە پرۆتینەکە کەمتر دەبێتەوە و ئەندرۆجینی سەربەست پتر دەبێت. ئەم ئەندرۆجینە سەربەستەیە کە بۆ تووکنی کاریگەرە.

تێستۆستیرۆن بە هۆی ئەنزیمی پێنج ئەلفارێدەکتەیز 5α reductase بۆ هۆرمۆنی دیهایدرۆتێستۆستیرۆن دەگۆڕێت کە زۆر بەهێزتر و کاریگەرترە بۆ وەرگری ئەندرۆجین androgen receptor. ئەم ئەنزیمە دوو ئاوەڵی ISO هەیە جۆری یەك و جۆری دوو، جۆری یەك لە پێستدا بەتایبەتی لە ڕژێنە چەورییەکاندا هەیە، بەڵام جۆری دوو لە پەردەی ڕەگی مووی دەرەوە outer root sheath و گۆی بن توێژ dermal papillae دا هەیە ئەمجۆری دووە بۆ ڕووتانەوەی شێوازی و تووکنی سێکسی گرنگە.

هۆکارەکانی:

١- ڕەچەڵەك rece: بۆ هەڵسەنگاندنی تووکنی سێکسی ڕەچەڵەك گرنگە، چونکە زۆرجار، لە باری ئاساییدا، تووکنییەکی کەم وەك مووی دەم و چاو و سك و ڕان لە وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست، خواروو و خۆرهەڵاتی ئەوروپا و ئاسیای خوارووی خۆرئاوا و لە کوردستانیشدا ئاساییە، ئەمەش پەیوەندی بە کێتییەوە هەیە.

٢- دەروونی: ئایا تێکچوونی باری دەروونی دەبێتە هۆی تووکنی سێکسی یان بە پێچەوانەوە، لەوە دەچێت هەردووکیان ڕاست بن.

٣- هۆ نەزانراو (نادیار) idiopathic: ڕێژەیەکی زۆر لە بارەکان هیچ هۆکاری دیاری نییە، لەوانەیە ئەم بارە هۆکەی پتر لە ئاسایی فرە هەستیاری ئەندام کۆتا نیشانە end organ hypersensitivity بێت (واتا وەرگری ئەندرۆجینی سەلکەموو بۆ ئاستی ئاسایی ئەندرۆجین زۆر هەستیارە) و ئەمەش دەبێتە هۆی فرە گەشەی مووە سێکسییەکان.

٤- هۆکاری هێلکەدانی ovarin causes وەك:

أ- کۆنیشانەی فرە پۆرگی هێلکەدان polycystic ovary syndrome (PCOS)): زۆر باوە، مەرج نییە پۆرگ بۆ تووکنی سێکسی بدۆزرێتەوە، بەڵام زۆرجار پۆرگ هەیە و دەبێتە هۆی زۆر نیشانە وەك تووکنی سێکسی، زیپکەی عازەبە ، موو ڕووتانەوە oligomenorrhoea، بێ خوێنی amenorrhoea، نەزۆکی و دڕکە ڕەشبوون acanthosis nigricans.

پشکنین: بەرزبوونەوەی L.H، ڕێژەی FS.H.\L.H، تێستۆستیرۆن، ئەندرۆستینیدیۆن و زۆرجار ئیسترادیۆل oestradiol بە سۆنار زۆر جار فرە پۆرگەکان دەبینرێن.

ب- لووی هێلکەدان ovarian tumors: نیشانەکان کتوپڕ دەردەکەون (وەك تووکنی سێکسی) و بەربڵاون، نیشانەی کوڕانی virilization وەك دەنگ گڕبوون – هتد هەن و ئاستی تێستۆستیرۆن بەرزە و پتر لە تەمەنی ٢٠ – ٤٠ ساڵیدا دەردەکەون.

٥- هۆکاری ڕژێنی ئەدرینالی adrenal causes وەك:

١. فرەگەشەیی ئەدرینالی زگماکی ""CAH congenital adrenal hyperplasia بۆماوەیی لەشی زاڵە، لە ئەنجامی کەمبوونی ئەم ئەنزیمانە (٢١- هایدرۆکسیلەیز، ١١ب-

هایدرۆکسیلەیز و ٣ب- هایدرۆکسی ستیرۆید دیهایدرۆجینەیز رووده‌دات.
نیشانەکانی بریتین لە: دەرکەوتنی نیشانەکان لە منداڵییەوە، کۆئەندامی سێکسی گەورە، گەشەی لەشی پێش وەخت، کورانی، لەوانەیە جۆری تەمەنی پێگەیشتوو تووکنی سێکسی لەگەڵدا بێت.
پشکنین: ئەم ئەنزیمانەی سەرەوە دەپشکنرێن و بە سۆنار ڕێژەی ٨٠٪ی جۆری تەمەنی پێگەیشتوو PCOS یان هەیە. ٣-٦٪ی تووکنی سێکسی ئەم جۆرەیان هەیە.
٢- لووی ڕژێنی ئەدرینال (سەر گورچیلە گلاند Adernal tumors): وەك پۆشەگمۆل adenoma و شێرپەنجە. بوونی کورانی لەگەڵ کۆنیشانەی کوشینگ cushings syndrome ئەگەری بوونی شێرپەنجەیە و ئاستی تێستۆستیرۆنی زۆر بەرزە.
٣- کۆنیشانەی کوشینگ cushings syndrome: تووکنی لەشی و سێکسی تێدایە و ئاستی ئەندرۆجین وکۆرتیزۆڵ بەرزە.
هۆکارەکانی ژێر مێشکەگلاند pituitary causes ئەمانەن:
٦. نەخۆشی کوشینگ cushings disease.
١. نەخۆشی کوشینگ cushings disease.
٢. زەبەلاحی acromegaly.
٣. پۆشەگمۆلی پرۆلاتین دەردەر ((P.S.A. prolactin secreting adenomas.
تێبینی: بەرزبوونەوەی ئاستی پرۆلاکتین لەم بارانەدا ڕوودەدات PCOS، سستی ملەقۆرتەگلاند Hypothyroidsm، بەکارهێنانی فینۆسایازینەکان، سستی جگەر و گورچیلە و P.S.A. (پۆشەگمۆلی پرۆلاکتین دەردەر prolacting secreting adnomas.
٧- بەکارهێنانی ئەندرۆجینەکان (واتا هۆکاری دەرمانی):
تێبینی: بەرزبوونەوەی ئاستی پرۆلاکتین دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەندرۆجینی سەربەست لە ئەدرینال گلاند و کەمبوونەوەی SHBG بەهۆی کەمبوونی ئیسترۆجین دەردان لە هێلکەدانەوە بەرز بوونەوەی ئاستی ئینسۆلین hyperinsulinaemia دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەندرۆجین و کەمبوونەوەی ئیسترۆجین و نا هێلکاندن anovulation و کەم دروست بوونی SHBG لە جگەردا .
٨- قەڵەوی obesity
پشکنین:
١. ئاستی تیستۆستیرۆن.
٢. سۆناری ئەستێلك pelvis بۆ دۆزینەوەی PCOS.
٣. هەندێك جار کۆرتیزۆلی سەربەست لە میزدا.
٤. پشکنینی سستکردنی دێکسامیسازۆن.
٥. هایدرۆکسی پرۆجێسترۆن
٦. هەندێك جار L.H پرۆلاکتین ... هتد.
چارەسەر
١- ئەگەر هەبوو هۆکارەکەی چارەسەر بکە.
٢- لە قەڵەودا کێش دابەزاندن، موو مێشکردن bleaching.
٣- شیکردنەوەی ئەلەتریکی electrolysis، بەلام کاریکی بە ئەرك و ئازار و وردە چاڵ دروست کردنی لێدەکەوێتەوە.
٤- لەیزەر نوێترین شێوازی چارەسەرە و ٢٠-٣٠ ڕۆژ جارێك بۆ پتر یان کەمتر لە ٦ جار، زیانی گرنگی نییە.
٥- کرێمی ئیفلۆرنیسین eflornithine ١٥٪ ڕۆژی دووجار بۆ چەند مانگێك، ڕێژەی ٣٠٪ زۆر کەڵك وەردەگرن و٧٠٪ یان هەندێك کەڵك وەردەگرن، دوای بەکارنەهێنان مووەکان بەهێز دەبنەوە. ئەم کرێمە ئەنزیمی ئۆرنیسین دیکاربۆکسیلەیز لەکار دەخات و تێکرایی گەشەی قەدی موو کەم دەکاتەوە.
٦- حەپڵەی نەزۆکاندن oral contraceptive pills وەك "Organon" = (١٥٠ ملگم دیسۆجێستریل + ٣٠ مایکرۆگم ئەسینیل ئیسترادیۆل یاسمین درۆسپیرینۆن+ ئەسنیل ئیسترادۆل).
٧- سپایرۆنۆلاکتۆن (٥٠-٢٠٠ ملگم/ ڕۆژ بۆ ٦-١٢ مانگ) فلوتەماید ٢٥٠ملگم/ڕۆژ دواتر ١٢٥ ملگم/ ڕۆژ بۆ ماوەیەکی زۆر، سپیرۆتیرۆن ئەسیتەیت "CPA" ١٢،٥-١٠٠ ملگم لە ١٠ ڕۆژی یەکەمی سووڕی مانگانەدا. ئەمانەی سەرەوە دژی ئەندرۆجینن و SHBG پتر دەکەن، بەلام CPA لەگەڵ ئیسترۆجین باشترە (حەپلەی دایان Dian) = CPA ٢ملگم+٣٥ مایکرۆگرام ئەسینیل ئیسترادیۆل) بۆ ٢١ ڕۆژ لە سووڕی مانگەدا.
٨- فینەستراید finasteride ٢،٥-٥ ملگم/ ڕۆژ بەتایبەتی لەگەڵ سپایرۆنۆلاکتۆن ١٠٠ ملگم/ڕۆژ.
٩- هاوتاکانی analogues هۆرمۆنی گۆنادۆترۆفین دەردەر وەك لیوپرۆلاید وافارێلین nafarelin بە کەڵکن، بەڵام هێشتا هەر لە ژێر تاقیکردنەوەدان (ئاستی ئیسترۆجین و ئەندرۆجین زۆر کەم دەکەنەوە).
١٠- سیمیتیدین cimetidine دژی ئەندرۆجینە زۆر لاوازە بۆ چارەسەرکردن.
١١- بۆ بەرز بوونەوەی ئاستی پرۆلاکتین:
١. برۆمۆکریپتین، ٢. نەشتەرگەری بۆ لابردنی پرۆلاکتین فرەدەردەر hyperprolactinoma، ٣. دژە ئەندرۆجینەکان.
١٢- هەستێنەری ئینسۆلین insulin sensitizers بە تایبەتی بۆ PCOS وەك میتفۆرمین metformin ٢٠٠ ملگم/ ڕۆژ کۆنترۆڵی سووڕی مانگانە دەکات و پیتاندن fertility باش دەکات و ئاستی ئینسۆلین وئەندرۆجین oligomenorrhoeic وپتربوونی ڕێژەی L.H بۆ F.S.H یان هەیە وئاستی تیستۆستیرۆنیان بەرز نییە.
١٣- بۆ CAH ستیرۆید دێکسامیسازۆن بە حەپلە + دژە ئەندرۆجین.

تووکنی لەشی Hypertrichosis

بریتییە لە فرەبوونی موو لەو شوێنانەی لەش کە پشت بە ئەندرۆجین نابەستێت. ئەمانەی خوارەوەن:
١- تووکنی لەشی وەرگیراو Localized acquired hypertrichosis: وەك:
- لووی بن توێژ: بۆ نموونە، نیشانەی خانەی تۆخ، پەردە گمۆلی مێشك meningioma نیشانەی بێکەر Becker nevus ... هتد.
- زەبر، بەستن (ژێر گەچ بۆ ئێسکی شکاو)، بیرۆ، ستیرۆیدی جێی، ڕەقبوونی پێست، scleroderma، ئاوسانی لیمفی lymphoedema و بلە ئاوسانی پێش ئێسکە قامیش pretibial myxoedema.
- پۆرفیریا.
- شوێنی کوتان، هەوی ئێسکی درێژخایەن، گەستن، دەرمان وەك ئینتەرفیرۆن، مینۆکسیدیل و لاتانۆپرۆستی جێی.

تووکنی لەشی جێی

نیشانەی بیکەر

گەندە سەلکە هەوی ڕیش

دالانە سەلکە هەوی بلاوو سەرهەڵداوە

٢- تووکنی لەشی جێی زگماکی L.congenital H: وەك بڕبڕەی دووفاق spina bifida، تووکنی ملی خێزانی familial cervical H.، ئانیشکی تووکن، گوێچکەی تووکن،زەبەلاحە موو trichomegaly، تووکنی نیشانەیی naevoid، نیشانەی تۆخی زگماکی cingenitl pigmented nevus، تا.

٣- توکنی لەشی زگماکی Generalid congenital H: زۆر دەگمەنە، بۆماوەیی سێکسی زاڵە، هەندێك جار وەرگرتنی دەرمان لەلایەن دایکی سکپڕ ئەم جۆرە دروست دەکات وەك ئەلکهول، فینیتۆین، ڤاڵپرۆوەیت. هەموو لەش تووکنە.

٤- تووکنی لەشی گشتی دەستکەوتە Acquired G.H: شێرپەنجە، دەرمان (مینۆکسیدیل، دایازۆکساید diazoxide، فینیتۆین، سایکلۆسپۆرین PUVA، A، ستیرۆیدی جێی، پێستە ماسولکەی هەوی منداڵی juvenile dermatomyoscitis، سستی ملەقۆرتە گلاند، بەد هەڵمژین malabsorption، هەوی مێشك، شێتی، زەبری سەر و نەخۆری دەروونی anorexia nervosa.

چارەسەر

١- مێشکردن، تاشین، هەڵکێشان، شیلە، موولابەری کیمیکی، موو لابردنی ئەلەتریکی.

٢- لەیزەر: Long wave – Nd: YAG دایۆد Diode، روبی Ruby، Alexandrite و IPL.

٣- لابردنی هۆکارەکە.

گەندەسەلکە هەوی ڕیش Pseudofolliculitis barbae

بریتییە لە دووبارە موو چوونە ناوەوەی پێست دوای دەرچوونیان، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی تەنۆچکە و پیزۆکەی هەوکردوو و لەوانەیە جێ زام و لە باری زۆر تیژدا گۆشتپارەش جێبهێڵێت. پتر لە ڕێژەی ٥٠٪ی ڕەش پێستەکان ئەم دیاردەیان لە ڕیشدا هەیە، لە کوردیشدا هەر باوە.مووی بەر زۆرجار ئەم ناساغییەی هەیە.

چارەسەر: ستیرۆیدی جێی ئازار کەم دەکاتەوە.

گلایکۆلیك ئەسید+ دژە بەکتریا.

بێنزۆیل پیرۆکساید ٥٪ یان شلەی کلینداماسین ١٪ یان جێڵ.

لەیزەر (هەندێك جار) بۆ لابردنی مووەکان (Diode, ND: YAG).

مەنگەمووی دڕکی Trichostasis spinulosa

بریتییە لە ناساغییەکی باوی سەلکەموو لەپەستاوتراوی قۆچوکاژی دالانی funnel shaped و چەپکی گەندەمووی تێدایە، لە لووت و ناوچەوان و هەندێك جار لە قەدا-دا دەردەکەون و لەوانەیە بەخووروبن. ئەم ناساغییە بە هۆی مانەوەی چەند سوڕێکی پشوودەر کە لە یەك ناواخنی موو سەرچاوە دەردێن و بەهۆی زێدە قۆچەکاژی دالانی سەلك، کە ڕێگا نادات بە فڕێدانی ئەم مووە پشوودەر بچووکانە، دروست دەبێت.

چارەسەر

١- پلاستەر.

٢- شیکەرەوە قۆچەکاژی keratolytics ومێو wax.

٣- ترێتینۆین ٠،٠٥٪ (شلە) ڕۆژی یەکجار بۆ ٢-٣ مانگ.

٤- لەیزەری دایۆد.

دارێژگەی موو Hair casts

زۆرباوە و بریتییە لە پاشماوەی پەردەی ناوەوەی ڕەگی موو، بە ژمارەیەکی زۆر دەردەکەون و لە ڕشکی سەر دەچن، بەڵام ڕشك بە مژادێکی چیمەنتۆیی بە مووەوە چەسپاوە، بەڵام دارێژگەی موو بە ئاسانی بۆ سەرەوە و خوارەوەی موو دەجوڵێنرێت. لە کچی ٢-٨ ساڵیدا باوە و هەندێك جار لە نەخۆشی سەدەف و چەورە بیرۆ وپانە پێستەستۆرێدا هەن.

چارەسەر: شلەی ترێتینۆین ٠،٠٢٥ شەوانە.

دالانە سەلکە هەوی بلاو و سەرهەڵداوە Disseminate& recurrent infundibulo- folliculitis

زۆر دەگمەنە، بەڵام لەکوردا هەیە و بریتییە لە تەنۆچکەی شێوە نارێك و مووی لە ناودایە هەندێك جار بەخورووە و درێژخایەنە، تەنۆچکەکان ٢- ملم دەبن و هەموو سەلکە مووەکانی شوێنە تووشبووەکە وەك سەرەوەی قەد و سەرەوەی پەلەکانیش دەگرێتەوە.

چارەسەر

ئایزۆترێتینۆین یان پوڤا.

شێرپەنجە چارەسەری هەیە

د. جەواد ئەلهەدمی*

چەند هۆکارێك بوونەتە هۆی نووسینی ئەم بابەتە، کە لەڕاستیدا لە بواری پسپۆڕی ڕاستەوخۆی خۆشم نییە هەرچەندە باڵدارانیش تووشی هەندێك لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی وەرەمی وەك مارکس و لیکۆزیزی لیمفاوی و کەمخوێنی کوشندە- ئەنیمیا-لۆکیمیای خوێن دەبن، ڕەنگە بتوانرێت سوود لەم ئاسۆ زانستییە نوێیانە لە پراکتیزەکردنی کرداری چارەسەرکردن و خۆپاراستن لەهەردوو بواری مرۆیی و پەلەوەری وەربگیریت لەبەرئەوەی لێکچوونێکی زۆر لەنێوان ئەو نەخۆشییانەدا هەیە کە تووشی مرۆڤ و پەلەوەران دەبن و هەورەها ڕێگەکانی چارەسەرکردنیش، لەو هۆکارانەش:

١. زۆربەی نووسین و لێکۆڵینەوە زانستییە بڵاوکراوەکانم لەڕابردوو و ئێستادا زۆر گرنگییان بە لێکۆڵینەوەی پەیوەندی نێوان بابەتی توێژینەوەکە و تەندروستی مرۆڤ داوە، هەمیشە ئامانجیشمان ڕۆشنبیرکردنی خوێنەری ئاسایی و زیاد کردنی هۆشیاریەتییە هەروەها گەیاندنی زانیارییەکانە بەشێوازێکی زانستی سادە و ئاسان دەستکەوتنی لەلایەك هەروەك زیادکردنی زانیاری کەسانی پسپۆڕە لەلایەکی دیکەوە.

٢.بوونی پەیوەندیم بە چەند مەڵبەندێکی زانستی توێژینەوەیی جیهانی کە هەفتانە هەواڵی نوێی توێژینەوەکانم پێ ڕادەگەیەنن ئەوەش بوارێکی فراوانی ئاگاداربوونم پێدەبەخشێت بە تایبەتی لە بواری تەندروستی مرۆڤدا کە ئەوەش هاندەر و پاڵنەرێك دەبن بۆ ئەوەی بنووسم و زانیارییە زانستییە سوودبەخشەکان بخەمە بەردەستی خوێنەر.

٣. گرنگی و دژواری بابەتەکە کە نەخۆشی شێرپەنجەیە و ئەو کاریگەرە دەروونییە خراپەی کە لەسەر نەخۆشەکە و کەسوکار و دۆست و هاوەڵانی بەجێی دەهێڵێت، ئەم توێژینەوەیەش پوختەی خوێندنەوەی دەیان توێژینەوەی بڵاوکراوەیە و ڕاو بیرووبۆچوونی کەسی نییە.

٤. بەخشینی هیوایە بە هەموان هەر لەنەخۆشەوە بیگرە تا دەگات بە کەسوکار و دۆست و هاوەڵان و دووپاتکردنەوەی بڕوابوونە بەخوای گەورە و باڵادەست کە هەموو نەخۆشییەك چارەسەری هەیە و مرۆڤ یان توێژەر تەنیا بیرکردنەوە و لێکدانەوەی لەسەرە، پسپۆڕانیش ئاماژە بەگرنگی هۆکارە دەروونییەکان لە چارەسەرکردندا دەدەن.

٥. ئاسۆی زانستییە نوێیە کۆنەکان تەواو پشت بە بیردۆزی زانستی و مادده سروشتییە زۆر و هەرزانەکان ئەوانەی کە هیچ زیانێکی لاوەکیان نییە دەبەستێت، دوور لە ڕێگە چارە کیمیایی و تیشکییەکان کە زۆریان تێدەچێت ئەمە لە لایەك و زۆرجار زیانە نەرێیە لاوەکیە لەناوبەرەکانیش لەلایەکی دیکەوە.

٦.ئەم وتارە و زانیارییەکانی بانگەوازێك نییە بۆ پڕاکتیزەکردنی کەسێتی دوای ڕاوێژکردن بە پزیشکە پسپۆڕەکانی ئەم بوارە نەبێت تا ئەو کاتەی ئەنجامی توێژینەوە پڕاکتییەکان لەسەر مرۆڤ و شێواز و ڕادەی شیاوی بەکارهێنان و پڕۆگرامی پڕاکتیزەکردنی دیاری دەکرێت و تەواو دەبن، ئەگەرچیش توێژینەوە پڕاکتییەکان لەسەر خانەکانی مرۆڤ ئەنجامێکی سەرسوڕهێن و هاندەرانەی هەبووە و هیوایەکی زۆری بەدەروونی مرۆڤەکان بەخشیوە.

٧.ئاسۆی زانستییە نوێیەکان تەنیا لە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجەدا کورتی نەهێناوە و بەڵکو لەنەخۆشیەکانی دیکەیش تێپەڕ دەکات وەك چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ئەلزەهایمەر و نەخۆشیەکانی دڵ و شەکرە و ئەکزیما و هەناسە توندی و هی دیکەیش گرنگی ئەم توێژینەوە نوێیانە لێرەدایە.

٨.ڕەنگە خوێنەر تووشی شۆك بێت، بەڵام شۆکی بڕوابوونە بە هیوای نوێ و شۆکی خۆشییە، هەرچۆنێك بێت ئەم دەرمانە سادە و ساکارە نزیکە لەوەی ببێتە دەرمانێکی شیفا بەخش، هەروەها لەوانەیە هەست بەتووڕەیی وخرۆشانیش بکەیت بەهۆی ئەو زانیارییانەی کە لەم وتارەدا هاتووە، هاوکات هەست بە قێزەونی دەکەن بەرامبەر مافیای پیشەسازی دەرمان و هەڵوێستیان بەرامبەر ئەم توێژینەوە نوێیانە، هەرچۆنێك بێت، دواتر بەدوورودرێژی باسیان لێوە دەکەین.

٩.هەروەك هەموو دۆزینەوەیەکی نوێ سەرەتا بە گاڵتەجاڕی و سووکایەتی پێکردنەوە پێشوازی لێدەکرێت پاشان بەرهەڵستی دەکرێت و لەکۆتایدا وەردەگیرێت کە بەداخەوە ئەمەش حاڵی زانست و زانایانە لە هەموو شوێنێکدا .

١٠.لێرەدا مەبەستمان ئاسانکردنی کارەکان نییە لەبەرئەوەی ئاڵۆزییەکانی شێرپەنجە زۆرە و شێوازەکانی چارەسەرکردنیشی زۆرە و توێژینەوە نوێیەکانیش کە دەربارەی چارەسەرکردنی خانەیین زۆر قووڵن، هەروەها زوربەیان هێشتا لەقۆناغی توێژینەوەدان و دەشێت ئەم چارەسەرانە بڕی تێچوونی زۆریشی پێویست بێت و بۆ هەموو کەسێك دەست نەدات، هەروەها توێژینەوە لەسەر هۆکاری بۆماوەیی نەخۆشییەکەش بەردەوامە.

گرنگی توێژینەوە نوێیەکان

لەم جیهانەدا کەس ناتوانێت لە ڕاستی بەئازار و لە ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی هەڵبێت جا بەهەر هۆیەك بوو بێت، چەند کەس لە ئێمە خۆشەویستێکی خۆی لە دەستداوە کە قوربانی دەستی نەخۆشییەك بووە یان بە ئازارەکانی ئازاری نەچەشتبێت، نەخۆشییەکان لەم سەردەمەدا وەك پەتایەکی جیهانییان لێهاتووە.

ئامارەکان ئاماژە دەدەن نزیکەی ٣٩,٥ ملیۆن کەس لە جیهاندا دووچاری کەمبوونەوەی بەرگری بوون بە هۆکارە جیاوازەکانییەوە هەروەها نزیکەی ٤١٪ی دانیشتووانی ئەمەریکی تووشی نەخۆشی شێرپەنجە بوون یان ئامادەیی تووشبوونیان هەیە یان ئامادەیی پەرەسەندنی نەخۆشیەکەیان هەیە، ٤ ملیۆن کەس تووشی نەخۆشی ئەلزەهایمەر بوون و ساڵانەش ٣٦٠٠٠٠ هەزار تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن هەروەها هەموو ٣٤ چرکەیەك کەسێك بەهۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە گیان لەدەست دەدات و زیاتر لە ٢٥٠٠ نەخۆش ڕۆژانە و بەهۆی نەخۆشی دڵەوە گیان لەدەست دەدەن ئەمە لەگەڵ تووشبوونی ٨١ ملیۆن کەس بەنەخۆشی شەکرە کە ڕێژەی لە ٢٧٪دانیشتووانی ئەمەریکا پێکدەهێنێت.

ئەم ئامارانە کورتەیەکی سادەی حاڵی بەئازاری نەخۆشییەکانە، بەبینینی ئەم ژمارانە ئەو ڕاستییە تاڵەمان بۆ دەردەکەوێت کە هیچ ڕێگەیەکی هەڵاتن نییە لەتووشبوون بەدژواری نەخۆشییەکان و کێشەکانی.

تیۆری کەمی ئۆکسجین

کاتێك دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە نەخۆشی

تەنیا بریتییە لەگونجاندنی بارودۆخی ئەو ڤایرۆسە یان میکرۆبە تا کاری خۆی بکات کاتێك ناو خانەکە یان شانەکانی ناوی ئۆکسجینیان لێدەبڕێت Oxygen Deficiency، ئەو کات بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە چەند دژواریش بێت پێویست بەترسی زۆر ناکات، چونکە دەتوانرێت کەمبوونەوەی ئۆکسجین چارەسەر بکرێت گەر چۆنیەتی ئەنجامدانەکەی بزانرێت، ئەمەش تەنیا ئەوە ناگەیەنێت کە ئۆکسجین بکرێتە خوێنەوە بەڵکو دەبێت کار لەسەر چۆنیەتی گەیاندنی بکرێت بۆ ناو خودی خانەکە خۆی هەتا ناوەندێکی شیاو نەبێت بۆ میکرۆبەکە تا کاری زیان بەخش ئەنجام بدات یان لەناو لەشدا گەشە و زیاد بکات و بە هەڵبژاردنی ماددەی کاریگەر بێئەوەی زیانی نەرێنی لاوەکی یان کاریگەریەکی کەمی هەبێت و پێویستە لە سەرەتادا ئەو ماددانە هەڵبژێرین کە سروشتین.

لێرەوە دەگەینە ئەوەی کە هۆکاری فیزیایی سەرەکی تووشبوون بە نەخۆشی نەبوونی ڕێژەی ئۆکسجینی جەستەیە لەناو خانە و شانەکاندا، هەربۆیە باشترین ڕێگە بۆ ڕزگاربوون لە نەخۆشی ئەوەیە کە توخمە سەرەکییەکان بە تایبەتیش ئۆکسجین بە خانە و شانەکان بگەیەنرێت، بەڵام بۆچی ئۆکسجین چۆن لە ڕووی زانستییەوە ئەمە لێکدەدرێتەوە:

هەموو بوونەوەرە وردەکان وەك ڤایرۆس و بەکتریا و میکرۆبەکانی دیکە بوونەوەری نا هەوایین واتە لەناوەندێکدا دەژین و زیاد دەکەن کە ئۆکسجینی کەم بێت.

لە بەرامبەریشدا خانە تەندروستە چالاکەکان ئەو خانانەن کە چالاك و گەشەکردوون و تەنیا بەبوونی ئۆکسجین چالاکییەکانیان نوێ دەکەنەوە لەبەرئەوەی خانەی هەوایین.

و لەگەڵ ئەوەی جەستە پێویستی بە کۆمەڵێك توخمە خۆراکی جیاواز هەیە وەك CoQ10 واتە Coenzyme Q10 کە ئەنزیمی یاریدەدەری دژە ئۆکسیدە و کار لەسەر بەهێزکردنی وزە دەکات لە سەرجەم خانەکاندا بە تایبەتی خانەکانی دڵ و مێشك، مەگنیسیوم و سۆدیوم پۆتاسیوم و ئۆمیگا ٣ و توخمی زۆری دیکە هەن، بەڵام ئۆکسجین تاکە توخمی هەستیارە کە کەمبوونی لەجەستەدا دەبێتە هۆی پەرەسەندنی نەخۆشییەکە هەروەها نەبوونی زۆری یان لەدەستدانی دەبێتە هۆی مردن لەماوەیەکی زۆر کەمدا.

ئەوەش لەبەرئەوەی ئۆکسجین توانای بەرگریکردن و چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشییەکان بەجەستە دەبەخشێت ئەگەر هەمووشی نەبێت.

توێژینەوە بڵاوکراوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە گەر خانە لە٦٠٪ ی ڕێژەی ئۆکسجینەکەی خۆی لەدەست بدات دەبێتە خانەیەکی شێرپەنجەیی هەروەها گەر لە ٣٥٪ ڕێژەی ئۆکسجینەکەی لەدەست بدات ئەگەری گۆڕانی بۆ خانەی شێرپەنجەیی هەیە لە ماوەی ٤٨سەعاتدا.

هەروەك زانراویشە زۆربەی نەخۆشییە تێکشکێنەرەکان - لەناوچوونی خانە بەتێر نەبوونی بۆرییەکان بەئۆکسجینی تەواو دەناسرێن، کاتێکیش ئۆکسجینی پێدەدرێت و پلەی تێربوونەکەی بەرزدەبێتەوە ئەو کات تەندروستی و چالاکی خانەکە بەشێوەیەکی بەرچاو باشتر دەبێت.

ئەو توێژینەوانەش کە پشتیان بە لێکۆڵینەوە کلینیکییەکان بەستووە گەشتوونەتە ئەنجامی ئەوەی کە تەشەنەکردنی وەرەمی شێرپەنجەیی کوشندە پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بەڕێژەی ئەو ئۆکسجینەوە هەیە کە لە چواردەوری خانە شێرپەنجەییەکانن و بە زیادبوونی ڕێژەکەی تەشەنەکردنەکەی هێواش دەکاتەوە و پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە، بە شێوەیەك کە خانە شێرپەنجەییەکان خانەی ناهەوایین گەر بێتو ئۆکسجینیان پێبدرێت ئەوا لەئاکامدا دەمرن.

لێرەشەوە دەگەینە ئەنجامی ئەوەی کەوا دەتوانرێت نەك بەتەنیا تەشەنەکردنی نەخۆشییەکە ڕابگیرێت بەڵکو پشت بەخوا دەتوانرێت خانە شێرپەنجەییەکانیش لەناو ببرێن.

خۆپاراستن وچارەسەری ئەلتەرناتیڤ بۆ نەخۆشییەکانی شێرپەنجە بەئۆکسجین وئۆزۆن و هایدرۆجینی بیرۆکسید

ئۆکسجین ڕۆڵێکی گرنگ لە پاراستنی تەندروستی جەستەدا دەگێڕێت، ئۆکسجین و شەکر ئەو دوو توخمە سەرەکییەن کە خانە بۆ بەرهەم هێنانی وزە و ئەنجامدانی سەرجەم چالاکییەکانی بەدرێژایی کات پێویستی پێیان دەبێت، ئەو چالاکییانەش گواستنەوە و هەڵگرتنی توخمە خۆراکییەکان و دروست کردنی پێکهاتە کیمیایە پێویستەکان لەخۆدەگرێت هەروەك سەرجەم چالاکیە میکانیکیەکان وەك گرژبوونی ماسولکەکانی دڵ و جەستە، ڕەنگە بە بەردەوامی ئەم چالاکییانە لەهەزاران چالاکی تێپەڕ بکات، ئەمەش ڕێگە بەدڵ دەدات تا خوێن بنێرێت و سیستەمی بەرگری بەرگری بکات و کۆئەندامی هەرس هەرس بکات هەروەها ڕێگەش بە کۆئەندامی دەمار دەدات بە پێکهێنان و گواستنەوەی زانیاری و فەرمانەکان بۆ جەستە.

ئۆکسجین بەشدار دەبێت لە پێکهاتەی توخمە خۆراکییە سەرەکییەکاندا وەك ڤیتامین و ترشی ئەمینی و چەورییەکان هەروەها کار لەسەر ڕزگاربوون لەپاشماوە هەرسییەکان دەکات لەجەستەدا، لەگەڵ پیربووندا کاریگەری جەستە لە دەرهێنان و گواستنەوەی ئۆکسجین بۆ خانەکان کەم دەبێتەوە، بەوەش گەیشتنی توخمە خۆراکییە زیندەگی و پێویستەکان بۆ خانەو شانەکان کەمتر دەبێتەوە و کاریگەری لەسەر شوێنەواری کەڵەکەبوونی ئەو کەمی ئۆکسجینە دەبێت.

کاتێك ڕێژەیەکی باش لە ئۆکسجین دێتە خوێنەوە لەگەڵ کاربۆندا یەکدەگرێت بۆ ئەوەی لەسەر شێوەی دووانۆکسیدی کاربۆنCO_2 خۆی لێ ڕزگار بکات و کرداری ئۆکساندنەکە تەواو بێت و جەستە پارێزگاری لەپلەی گەرمی جێگیر بکات

تەشەنەکردنی وەرەمی شێرپەنجەیی کوشندە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بەڕێژەی ئەو ئۆکسجینەوە هەیە کە لە چواردەوری خانە شێرپەنجەییەکانن و بە زیادبوونی ڕێژەکەی تەشەنەکردنەکەی هێواش دەکاتەوە و پێچەوانەکەشی هەر ڕاستە

و ئەندامەکان ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن و جەستە و کۆئەندامەکانیشی توانای خۆرزگارکردنییان لەکاریگەری نەرێنی ژەهـری میکرۆبەکان و خۆگونجاندنی تەواویان لەگەڵ ژینگەی دەوروبەر هەبێت. بەڵام کاتێك ڕێژەی ئۆکسجین لەخوێندا کـەم دەبـێـت یەکانۆکسیدی کـاربـۆن CO پەیدا دەبێت کە شێوەیەکی شیاو نییە بۆ ڕزگاربوون لەکاربۆن و بەهۆی ژەهرەکانییەوە کێشە و دەردەسـەری و نەخۆشی لەجەستەدا پەیدادەبێت.

لێرەوە دەگەینە ئەوەی توانای ئۆکسجین و ڕێژەکەی واتە باشترکردنی سوڕی خوێن دەگەیەنێت و باشکردنی لەخۆگرتن و هاوسەنگ کردنی پلەی گەرمی جەستە و باشتر کردنی چالاکی و جێگیربوونی لوولەیی و جووڵەیی و باشترکردنی هەرس و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆکانی و کەمبوونەوەی ژەهراویبوونی خۆیی و ژەهراویبوونی خوێن هەروەها کەمبوونەوەی پەتا و نەخۆشی.

بیرۆکسیدی هـایـدرۆجـیـن و ڕۆڵـی چـارەسـەری وەك ئەلتەرناتیڤێك لەچارەسەرکردنی شێرپەنجەدا

بیرۆکسیدی هـایـدرۆجـیـن بنچینەی پێکهێنەری ئاوە لەگەڵ گەردیلەیەك یان گەردێکی ئۆکسجینی زیادە و بەیەکێك لە بەهێزترین ئۆکسێنەرە ناسراوەکانی لای مـرۆڤ دادەنـرێـت، ئـاو لە ماڵاندا زۆر بەکاردەهێنرێت و وەك خاوێنکەرەوە وپاکژکەرەوەیەکی باش ناسراوە هەروەها وەك پاکژکەرەوەیەکی ناوچەیی بۆ ناو دەم، هەتا وەك سپیکەرەوەیەکیش بۆ ددان بەکاردەهێنرێت.

بیرۆکسیدی هایدرۆجین گیراوەیەکی شینی ڕەنـگ پـەڕیـوە لە گیراوەیەکی ڕووندا بێ ڕەنگ دەردەکەوێت، کەمێك لینجی لەئاو زیاترە و ترشێکی لاوازە، و تایبەتمەندی ئۆکسێنەری بەهێزی هەیە وپاکژکەرەوەیەکی ئۆکسێنەرە، و بیرۆکسیدی هایدرۆجین توانایەکی زۆر بەهێزی ئۆکساندنی هەیە بە شێوەیەك کە وەك وەرگیراوەیەکی ئۆکسجین زۆرترین کارلێك دەکات.

هەروەها بەرهەمێکی لاوەکـی سروشتی میتاپۆلیزمی ئۆکسجینە لە بـوونـەوەرە زیندووەکاندا، کە زۆربەیان ئەو کۆمەڵە ئەنزیمانەیان هەیە کە ناسراوە بە پیرۆکسیدەیز peroxidases کە هیچ زیانێکی لاوەکی نییە و پەیتی نزمی بیرۆکسیدی هایدرۆجین بۆ ئاو و ئۆکسجین شیدەکاتەوە.

نـاوەنـدی تـەنـدروسـتـی ئـەوە دووپـات دەکاتەوە کەوا دەتوانرێت زۆر بەئاسانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە چارەسەرکردنی شێرپەنجەدا بەکاربهێنرێت، ئەگەر ڕۆژانەش بەکاربهێنرێت ئەوا ڕەنگە وەك هۆکارێکی پارێزەر وابێت بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان، هەروەك داهێنانیشی بەشۆڕشێك دادەنرێت لە دژی نەخۆشی شێرپەنجە و زۆرێك لە نەخۆشییەکانی دیکە و وەك موعجیزەیەك ناوی دەبەن.

لێرەشدا زۆر گرنگە جیاوازی لە نێوان بیرۆکسیدی هایدرۆجینی بازرگانی تێکەڵ (ناپوخت) کە خەوش و پیسی زۆری تێدایە لەگەڵ بیرۆکسیدی هایدرۆجینی پوختی تەندروستدا بکەین کە لە ڕیزی خۆراکدا دادەنرێت، ئەوەی لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە کە ماددەیەکی پـارێـزەر و چارەسەری سەرچاوە سروشتییە.

چـالاکـی بـایـۆلـۆژی بـیـرۆکـسـیـدی هایدرۆجین

بیرۆکسیدی هایدرۆجین یەکێکە لەو دوو مـاددە کیمیاییە زۆر کاریگەرەی سیستەمی بەرگری قالۆنچەی بۆمباردیە، کە لەگەڵ هایدرۆکینۆندا کارلێك دەکات بۆ هێرشکردنەوەی گیاندارە دڕندەکان.

هـەروەهـا توێژینەوەیەکی دیکە کە لە سروشتدا ئەنجامدراوە ئـەوەی ئاشکرا کـردووە کە بیرۆکسیدی هایدرۆجین ڕۆڵێکی گرنگ لە کۆئەندامی بەرگری ماسی جۆری زیبرادا دەگێڕێت .

زانایان بۆیان دەرکەوتووە کە بیرۆکسیدی هایدرۆجین دوای زیـان لێکەوتن و لەناوچوونی شانەکانی دەردەپەڕێت، کە پێدەچێت ئاماژەیەکیش بێت بۆ خڕۆکە سپییەکان کە لە ناوچە زیان لێکەوتووەکاندا کۆببنەوە و کاری شیفا و چارەسەرکردنەکە بەئەنجام بگەیەنن، بەڵام کاتێك جینەکانی بەرپرس لە بەرهەم هێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەهۆی کۆسپ و تەگەرەوە تواناکانی خۆیان لەدەست دەدەن ئەوا خڕۆکە سپییەکان لە ناوچە زیان لێکەوتوو یان لەناوچووەکاندا کۆنابنەوە.

ئەمەو تاقیکردنەوەکان لەسەر ماسی ئەنجام دراون کە لە ڕووی جینییەوە هاوشێوەی مرۆڤە و پێشبینی ئەوە کرا کە هەمان شت لە مرۆڤیشدا ڕوودەدات.

هەربۆیە ئەو کەسانەی کە هەناسەتوندیان (ڕەبۆ) هەیە دەبینرێت ڕێژەیەکی زۆری بیرۆکسیدی هایدرۆجینیان لە سییەکاندا هەیە بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە تەندروستیان باشە، کە هەروەها دەشتوانرێت بوونی ئەو ڕێژە زۆرە نەشیاوەی خڕۆکە سپییەکان لە سیەکانیاندا لێکبدرێتەوە.

خانەی سروشتیو خانەی شێرپەنجەیی

لە توێژینەوەیەکی دیکەدا کە هەر لەسەر ماسی ئەنجامدراوە دەرکەوتووە کە دەتوانرێت بە باشی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە پێدانی ئۆکسجین بە بەچکە ماسییەکان بەکاربهێنرێت لەبەرئەوەی ئەو ئۆکسجینەش بەهۆی شیبوونەوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینەکەوە پەیدا بووە کە بەر ماددە هاندەرەکانی وەك دوانۆکسیدی مەنگەنیز دەکەوێت.

چۆن خانە شێرپەنجەییەکان دروست دەبن؟

هەنووکە وەك لە پێشتر باسمان کرد لە میکانیزمی کیمیایی کرداری هەناسەدان و ترشاندن لە ئاستی خانە و ناوەوەیدا تێگەیشتین، کاتێك ڕێژەی ئۆکسجین بۆ ٤٠٪ ڕێژەی سروشتی خانەکە کەم دەبێتەوە ئەوا کرداری هەناسەدان تیایدا لەناودەچێت بەشێوەیەك کە چاککردنەوەی ئاسان نابێت، ئەم لەناوچوونەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە خانەکە بەشێوەیەکی ناهەوایی شەکر بترشێنێت بۆ دەستکەوتنی وزەی پێویست تا بەهۆی ئەو کارەوە یەکانۆکسیدی کاربۆن و ترشی لاکتیك بەرهەم بهێنێت، و تەنیا ٦/١ ئەو وزەیەی کە دەتوانرێت لە حاڵەتی ئۆکساندنی هەوایی سروشتی خانەکەدا بەرهەم بهێنرێت.

لێرەدا خانەکە توانای دەست بەسەرداگرتنی گەشەی سروشتی لەدەست دەدات و بەشێوەیەکی نارێکوپێك گەورە دەبێت و بەشێوەیەکی خوازراو پێی دەوترێت گەشەیەکی شێرپەنجەیی.

کرداری کەمی ئۆکسجین یان ئەوەی کە پێی دەوترێت هیپۆکسیا ڕەنگە بەهۆی چەند هۆکارێکەوە پەیدا ببێت لەوانەش چوونە ژوورەوەی هەندێك ژەهر بۆ ناو خانە کە ڕێگری لە وەرگرتن و مژینی ئۆکسجین دەکات، یان بەهۆی گیرانی کەناڵی ڕژێنە دەردەرەکانەوە هەروەك لەشێرپەنجەی مەمکدا ڕوودەدات کە بەهۆی لەناوچوونی کەناڵی ڕژێنە دەردەرەکانەوە پەیدادەبێت و دەبێتە هۆی گیرانی و نەگەیشتنی ئۆکسجینی پێویست بۆ خانەکە و کەمبوونەوەی ڕێژەکەی، جا هۆکارەکان هەر چیەك بن ئەنجامەکەی یەکێکە کە مردنی یەکجارەکی خانەکەیە یان کەمبوونەوەی تەواوی ئۆکسجینە و بەوەش دەست بەسەرداگرتنی گەشەی سروشتی خانەکە لەدەست دەدات و گەشەکردنی شێرپەنجەکە دەست پێدەکات.

لێرەشەوە دەگەینە ئەنجامی ئەوەی مردنی خانە بەهۆی ڕێژەیەك ژەهری زۆرەوە ڕەنگە زیانی لە کەمبوونەوەی تەواوی ئۆکسجین کەمتر بێت کە بەهۆی ڕێژەیەکی کەمی ژەهرەوە پەیدا دەبێت.

هەربۆیە لوتکەی دژواری لەو کاتەدا دەبێت کە خانەکە زۆر پێویستی بە ئۆکسجینە و کەمبوونەوەی تەواویشی هۆکاری سەرەکی شێرپەنجەکەیە و ماددە شێرپەنجەیەکانیش تەنیا هۆکاری یارمەتیدەرن.

چۆنییەتی خۆپاراستن و چارەسەرکردن

کەوابوو هەردوو کرداری خۆپاراستن و چارەسەرکردن یان لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکان پێویستی بەپێدانی ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین بۆ ئاستی خانەکە یان ناو خانەکە هەیە، دەشتوانرێت لەڕێی لێدانی دەرزی ئۆکسجین یان ئۆزۆن یان لەسەر شێوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین یان لەسەر شێوەی بیرۆکسیدی مەگنیسیۆم ئەو کارە ئەنجام بدرێت، پێدانی ڕێژەیەکی زۆری ئۆکسجین بە خانەکە بەسە بۆ لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییە چالاکە ناهەواییەکان وەك پێشتر ڕوونمان کردەوە.

زۆر گرنگە هەمیشە ئەوەشمان لەیاد بێت کە کلیلی چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بەدابین کردنی ئۆکسجین بەڕێژەیەکی باش دەبێت بۆ شانە و ناو خانەکان نەك تەنیا دابین کردنی خوێن بۆ ناویان، واتە گواستنەوەی گەردیلەکانی ئۆکسجین بۆ شانە و ناو خانەکان و بەهەڵبژاردنی ماددە سروشتییەکان.

پرۆفیسۆر د. مادیسۆن کافاناگ ئاماژە بە ئەگەری پووکانەوە و پاشان نەمانی خانە شێرپەنجەییەکان دەدات لەپاش تێپەڕبوونی شەست ڕۆژ لە جێبەجێ کردنی چارەسەرەکەوە کە لەڕێی ئەنجامی تاقیکردنەوە زانستییەکانەوە سەلمێنراوە.

چارەسەری کیمیاوی و تیشکی

لە ڕاستیدا زۆربەی چارەسەرە شێرپەنجەییە

شێرپەنجەی پێست

شێرپەنجەی لێو

بەکارهێنراوەکان بەتایبەتی گرانبەهاکان، ئەوانەی کە لەلایەن دەستە پزیشکییە ڕێکخراوەییەکانەوە ڕێگە بەبەکارهێنانیان دراوە سوود لەتیۆری ئۆکسجین و کاریگەری لەسەر خانە نەخۆشەکان وەردەگرن، هەر لێرەشەوە شێوازە چارەسەریە باوەکان جا کیمیاوی بێت یان تیشکی پشت بە هۆکاری چالاکبوونی ئۆکسجینی لە لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکاندا دەبەستێت، چارەسەرە نوێیەکانیش بەهەمان شێوەن لەوانە ڤیرتی پۆفین کە ڕێژەی ئۆکسجین لە خانەکەدا زیاد دەکات و وەرەمە شێرپەنجەییەکانیش دەچنەوەیەك لەبەرئەوەی خانەی ناهەوایین و بەبوونی ئۆکسجین دەمرن وەك لەپێشتر روونمان کردۆتەوە، ئەمەش ئەنجامێکی کاریگەر بەدەستەوە دەدات و کار لەسەر لەناوبردنی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە دەکات بەرێگەی چارەسەری تیشکی.

بەهەمان شێوە دەرمانی ئەنتەرفیرۆن کە بە شێوەیەکی بەرفراوان لە چارەسەرکردنی ڕەقبوونی جۆراوجۆرەکان بەکاردەهێنرێت و بەکاریگەرییە چارەسەرییەکەی بەرپرسە لەبەرزکردنەوەی ڕێژەی ئۆکسجین لەجەستەدا.

ئەنتەرفیرۆن کۆمەڵە پرۆتینێکە کە خانەکانی زۆربەی بڕبڕەدارەکان بەرهەمی دێنن و وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ بوونی هۆکاری نەخۆشییەکان دەنێرێت.. وەك ڤایرۆسەکان و بەکتریا، یان مشەخۆرەکان.. یان خانە شێرپەنجەییەکان، و بواری دروست کردنی پەیوەندی لە نێوان خانەکان دەدات تا بەرگرییە پاراستنەکانی کۆئەندامی بەرگری هان بدات و بیانجوڵێنێت بەمەبەستی لەناوبردنی ئەو هۆکاری نەخۆشیانە و ڕزگاربوون لە وەرەمەکان.

پاراستن وچارەسەر بە (یەك) دەقیقە

لە ژێر ئەم ناونیشانەدا The One-Minute Cure پێشەنگی توێژەران لەئاسۆی زانستی نوێ بۆ پاراستن و چارەسەری شێرپەنجە پرۆفیسۆر د. مادیسۆن کافاناگ لەکتێبە نوێیەکەیدا تیۆری ئۆکسجین روون دەکاتەوە کە پێشتر لەمیانەی ئەم بابەتەدا باسمان لێوە کرد، هەروەها باس لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی دەکات لە چارەسەری ئەلتەرناتیڤدا لەسەر شانەکانی

ئۆکسجین بەشدار دەبێت لە پێکهاتەی توخمە خۆراکییە سەرەکییەکاندا وەك ڤیتامین و ترشی ئەمینی و چەورییەکان هەروەها کار لەسەر ڕزگاربوون لەپاشماوە هەرسییەکان دەکات لەجەستەدا

مرۆڤ و شیکردنەوەی چۆنیەتی و ڕاستێتی ماددە کاریگەرە سروشتییەکەی کە باسی لێوە کردووە کە ئەویش بیرۆکسیدی هایدرۆجینە.

د. کافاناگ دەڵێت: هەنووکە دەتوانین بڵێین زۆربەی ئەو دەرمانانەی لە چارەسەرکردنی جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجەدا بەکاردەهێنرێن لە بنچینەدا پشت بەرێسای ئۆکسجین یان پێدانی ئۆکسجین بە خانە و شانەکان دەبەستێت، ئەگەر باردودۆخەکە ئاوا بێت کەوا بوو چ جیاوازیەك لەنێوان چارەسەرکردنی کیمیاوی یان تیشکی و ماددە نوێیەکەدا هەیە؟

یەکەم: بیرۆکسیدی هایدرۆجین ماددەیەکی سەرچاوە سروشتییە و ماددەیەکی سەرچاوە کیمیایی نییە وەك چارەسەرێکی کیمیاوی.

دووەم: بیرۆکسیدی هایدرۆجین ماددەیەکی زۆرو هەرزانەو چارەسەرکردن پێی تەنیا چەند سەنتێکی کەمی تێدەچێت لە کاتێکدا چارەسەری کیمیاوی دەیان هەزار دۆلاری تێدەچێت.

سێیەم: هیچ زیانێکی لاوەکی نییە وەك دەرمانە کیمیاوییەکانی دیکە هەیانە.

چوارەم: ماددەیەکی زۆر بەتوانایە لە هەڵگرتن و گەیاندنی گەردیلەکانی ئۆکسجین بۆ ناو خانە نەك تەنیا لەرێی جۆگەی خوێنەوە Blood Stream.

پێنجەم: زۆرێك ماددەی سەرچاوە سروشتی دیکە هەن کە پشت بە هەمان تیۆری ئۆکسجین دەبەستن لە چارەسەرکردندا وەك ئاوی ئۆکسجین پێدراو یان خۆراکی پڕ لە ئۆکسجین یان ئەو دەرمانانەی کە توخمی ئۆکسجین دەکەنە جۆگەی خوێنەوە.

بەڵام ئەم دەرمانانە وەك چارەسەرێك زۆر بەتوانا نین بەهۆی ئەوەی لەو کاتەی کە گەردیلەکانی ئۆکسجین دەگەیەننە پێکهاتەی خوێن لەو کاتەدا کاریگەریان نامێنێت و هاندەری پێویستییان نابێت بۆ ئازادکردنی گەردیلەکانی ئۆکسجین لە گەردەکانی هیمۆگلۆبین لە خوێندا کە ئەوەش بێ تواناییان لە گەیاندنی بۆ ناو شانە و خانەکان دەگەیەنێت کە تەنیا لەو کاتەدا دەتوانرێت لە خانە شێرپەنجەییەکان ڕزگار بکرێن و نەخۆشییەکان لەناو ببرێن.

شەشەم: هەروەها د. کافاناگ دەڵێت ئەو دەرمانەی کە لە The One minute cure باسکراوە تاکە دەرمان و ماددەی سەرچاوە ئۆکسجینی سروشتییە کە توانای هاندانی جوڵەی گەردیلەکانی ئۆکسجینی لە پێکهاتەی خوێنەوە بۆ ناو شانە و خانەکان هەبێت بە توانایەکی زۆرتر لەوەی کە بە هۆکارەکانی دیکە پێی گەیشتبن.

حەوتەم: ئەو دەرمانەی لە The One minute cure باسکراوە تەنیا لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجەدا کورتی نەهێناوە بەڵکو لەوە تێپەڕی کردووە و گەیشتۆتە نەخۆشییەکانی کەم بوونەوەی بەرگری و ئەڵزەهایمەر و شەکرە و برینەکان و کێشەکانی هەناسەدان و ئەنفلۆنزاو زۆرێك نەخۆشی دیکە.

هەشتەم: د. کافاناگ لەکتێبەکەیدا The One minute cure باس لە بێزاری وپەژارەی زۆری خۆی سەبارەت بەو هەڵوێستە نەرێنیانەی مافیای داو و دەرمان دەکات کە بە هەموو شێوە و شێوازێك دژایەتی ئەم داهێنانە گەورەیە دەکەن کە خزمەت بە مرۆڤایەتی دەکات، بە هۆکاری ئەوەی لەگەڵ بەرژەوەندییە داراییی کۆمپانیاکانی دروست کردنی داو و دەرماندا یەکناگرێتەوە هەربۆیە مۆڵەتی پێ نابەخشن تادەست هەمووان بکەوێت، پێویستیش ناکات باسی ئەوە بکەین کێ بریار بەدەستە و دەستیان بەسەر بازرگانی و بەرهەمهێنانی داو و دەرمان و دەرزییەکاندا گرتووە لە ئەمریکادا، ئەنفلۆنزای باڵندە و بەراز باشترین بەڵگەن لەسەر ئەوە و ئەوان تەندروستی مرۆڤایەتی لەئەژندای بازرگانییەکەیاندا ڕیزی پێشەوەی داگیر نەکردووە.

چۆنیەتی بەکارهێنانی لەپاراستن وچارەسەرکردندا

لێرەدا جێگەی خۆیەتی جارێکی دیکە ئەوە بەبیر بهێنینەوە و جیاوازی لەنێوان بیرۆکسیدی هایدرۆجینی بازرگانی تێکەڵ (ناپوخت) کە خەوش و پیسی زۆری تێدایە لەگەڵ بیرۆکسیدی هایدرۆجینی پوختدا بکەین کە لە ڕیزی خۆراکدا دادەنرێت ئـەوەی لێرەدا مەبەستمانە ئەوەیە کە ماددەیەکی پارێزەر و چارەسەری سەرچاوە سروشتییە، هەروەها دەبێت جارێکی دیکە ئەوە بە بیربهێنینەوە کە پێویستە لەم بارەیەوە پرس و ڕاوێژ بە پزیشکی پسپۆڕ بکرێت، ئامانجیش لێرەدا پێدانی زانیاری نوێیە و هیوا بەخشینەوەی هەمووانە، و سەرەتا و کۆتایی دەبێت هیوامان بەخوای گەورە و باڵادەست بێت کە تەنیا ئەو شیفا بەخشە و هەروەك چۆن نەخۆشی داوە بەو شێوەش دەرمانی چارەسەرکەر و شیفادەریشی بۆ داناوە.

یەکەم: شێوازی دڵۆپاندن لەڕێی خوێنهێنەرەوە: شێوازێکی بـاوە و زۆربــەی پزیشکان لەبەکارهێنانی مــاددەی بیرۆکسیدی هـایـدرۆجـیـنـدا بــەکــاری دەهـێـنـن.

دووەم: شێوازی خۆنوقوم کردن لەحەوزی گەرماودا (بانیۆ): ئەم شێوازە لەنێومالْدا ئەنجام دەدرێت کە پەرداخێك بیرۆکسیدی هایدرۆجین ٣٥٪ peroxide دەکرێتە نێو بانیۆکەوە کە ئاوی گەرمی تیادا بێت و بۆ مـاوەی ٢٠ تا ٣٠ دەقیقە خۆنوقوم دەکـرێـت تێیدا هـەتـا پێست مـاددەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینەکە هەڵدەمژێت.

سێیەم: شێوازی خواردنەوە: لەم شێوازەدا چەند دڵۆپێك بیرۆکسیدی هایدرۆجین ٣٥ ٪ کە لە ڕیزی خۆراکدا پۆلێن کراوە دەکرێتە پەرداخێك ئاو یان شەربەتەوە. و واهۆشداری دراوە کە بەلایەنی کەمەوە یـەك سـەعـات پێش یـان سێ سەعات دوای نان خـواردن بخورێتەوە ئەویش بۆ پاراستنی ئۆکسجینەکەیە تا کارلێك لەگەڵ خـۆراکـی نێو گـەدەدا نەکات.

و پرۆفیسۆر د. مادیسۆن کافاناگ ئاماژە بە ئەگەری پووکانەوە و پاشان نەمانی خانە شێرپەنجەییەکان دەدات لەپاش تێپەڕبوونی شەست ڕۆژ لەجێبەجێ کردنی چـارەسـەرەکـەوە کە لـەڕێـی ئەنجامی تاقیکردنەوە زانستییەکانەوە سەلمێنراوە.

بیرۆکسیدی هایدرۆجین و ڕەگی ئازاد

هەریەك لەڕۆس بیلتۆن ولی ئۆڤرهۆلمر کە دوو پزیشکی پسپۆڕن لە چارەسەرکردنی شێرپەنجەدا لە نەخۆشخانەی سانتا مۆنیکا دەڵێن کەوا پێشەنگن لە بواری بەکارهێنانی

شێرپەنجەی جگەر

شێرپەنجەی سی

بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە چارەسەرکردنی شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دیکەیش، و پتر لـە ٤٠،٠٠٠ ژەم لەڕێی خوێنهێنەرەوە لە بیرۆکسیدی هایدرۆجینیان بەکارهێناوە، و هەروەها وەك قەترە لەڕێی دەمـەوە بۆ هەزاران نەخۆشیان بەکارهێناوە.

چەندین لێنۆرگەی پزیشکی دیکە هەن کە چـارەسـەری ئەڵتەرناتیف پێشکەش نەخۆشانی شێرپەنجە دەکـەن هەنووکە بـەشـێـوەیـەکـی ئـاسـایـی بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەکاردەهێنن، و هەندێك لە پزیشکانی ئەمەریکا خاوەنی ئەزموونن لەو بوارەدا.

لەسەرەتاکانی سەدەی نۆزدەیەمدا بیرۆکسیدی هایدرۆجین بە شێوەیەکی بەرفراوان لە تەندروستیدا و لە چارەسەرکردنی زۆرێك لە نەخۆشییە بەکتریایەکاندا بەکارهێنراوە،

لەو نەخۆشییانەش نەخۆشی سووزەنك، و لەگەڵ چارەسەرەکانی دیکەدا بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەسوود بووە و ڕۆڵی خۆی بینیوە.
لەسەرەتاکانی سەدەی بیستەمدتدا بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشییە بڵاوەکاندا بەکاردەهێنرا، وەك تای تایفۆئید و کولێرا و برین، هەناسەتوندی، کۆکە ڕەشە، سیل(١١).
بیرۆکسیدی هایدرۆجین سەلماندویەتی کە توانای کوشتنی بەکتریای هەیە لە جەستەی مرۆڤدا و ئەوەش زۆر باش تۆمار کراوە (١،١٣،١٧)، و لە ساڵی ١٩٢٢دا زارەکی باس لە بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین کراوە و لەڕێی دەرزی لێدانی خوێنهێنەر و بۆ بەکارهێنانی ناوچەیی(١٤)، بەڵام لەگەڵ ئەوەی پیشەسازی داودەرمان گەشەی بەهۆکاری نوێ و بەهێز و گران بەها داوە، لە هەمان کاتدا بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین زۆر پشت گوێخرا و لە کۆتایدا وەك چارەسەرێك دەستبەرداری بوون.
بەڵام زۆر کەسایەتی باش و لایەنگرانی بەکارهێنانی بەشداربوون لەهەوڵ وتێکۆشان لەپێناو دەستکەوتنی دان پێدانانی لەلایەن ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە وەك هۆکارێکی چارەسەرکردنی نوێ دابنرێت.
د. ادوارد روسینو ١٨٧٥-١٩٦٦ کە پزیشك و زانای توێژینەوە پەیوەندیداری مایۆ کلینیك بۆ زیاتر لە ٤٠ ساڵ، شێوازی بەکارهێنی بیرۆکسیدی هایدرۆجینی ئاشکرا کرد کە زۆر بێ ترس و کاریگەرە هەروەها دژە میکرۆب و ڤایرۆسەکان، و ماوەی چەند ساڵێك سەرقاڵی توێژینەوەکەی بوو، بەڵام بە داخەوە گیانی سپارد بێئەوەی داهێنانەکەی بە پەسەندکراوی و بەشێوەیەکی بەرفراوان ڕووناکی ببینێت.
لەگەڵ ئەوەشدا هاوڕێکەی قەشە ویلهلم کە قەشەیەکی کاسۆلیکە و مامۆستای کیمیایە، پابەندی خۆی نیشاندا بۆ زانینی تایبەتمەندییە باشەکانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین.
لە ساڵی ١٩٧٠ دا توێژینەوەکەی روسینۆی پێشکەش بە چەند کۆمپانیایەکی گەورەی دەرمان کرد، و هەموو جارێك تەنیا یەك وەڵامی وەردەگرت کە وەڵامی نەرێنی بوو. توێژینەوەکانی روسینۆ لەسەر بیرۆکسیدی هایدرۆجین زۆر سەرنج ڕاکێش و گرنگ بوو، بەڵام لەبەرئەوەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین ماددەیەکی هەرزان بوو نەدەتوانرا مافی داهێنانی بۆ وەربگیرێت.
لە زستانی ساڵی١٩٨٢ دا دەرکەوت کە بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە سروشتدا هەیە و بە شێوەیەکی ئاسایی لە میوە و سەوزەی تازەدا هەیە و لەڕێی گۆڕینی ڕووناکیدا بەرهەم دەهێنرێت.
هەروەها بیرۆکسیدی هایدرۆجین لە شیری دایکیشدا هەیە بە پەیتەیەکی تایبەتیش لە ژەکدا و بە نزیکی هەموو خانەیەکی جەستەی مرۆڤ بەرهەمی دەهێنێت.
لە سەرەتادا هەموان زانیاری تەواویان سەبارەت بە توانای ئۆکساندنی بیرۆکسیدی هایدرۆجین هەبوو و ئەو توانا زۆرەی کە بۆ پاکژکردنەوە وخاوێن کردنەوە هەیەتی کە لە گەردیلەی ئۆکسجینە ئازادەکانەوە پەیدا دەبێت هەربۆیە دەرکەوت وا باشترە بۆ ناوەوە بەکارنەهێنرێت لەبەرئەوەی ڕەگی ئازاد لەخۆ دەگرێت، بۆچوونی زاڵ بەمشێوەیەیە. لە ساڵی ١٩٥٠ د. دنهام هارمان تیۆری ڕەگی ئازادی دانا لەپیریدا و ڕەگی ئازاد کۆمەڵە گەردێکن کە چالاکی کیمیاییان هەیە و دەتوانن زیان بە خانەکان بگەیەنن کە دەبێتە هۆی پیربوون و شێرپەنجە.
بۆ زانینی ئەوەی کە ڕەگی ئازاد چییە یان ئەوەی کەوا پێی دەوترێت تەقینەوەی ئۆکسێنەر چەند ناوچەیەکی جیاوازی یاوەری ئەنزیمی NADPH هەن کە تایبەتن بە گواستنەوەی هایدرۆجین و لە کاتی ئۆکساندنیدا دەگۆڕێتە سەر شێوەی NADP کە زۆر خێرا ئۆکساندن ئەنجام دەدات هەربۆیە ناوی لێنراوە تەقینەوەی ئۆکسێنەر، ئەم کردارەش دەبێتەهۆی بەرهەم هێنانی ئۆکسجین یان ئەوەی بە ڕەگی ئازاد ناو دەبرێت کە گەردێکی ئۆکسجین ئەلکترۆنێکی بەخشەرO_2 وەردەگرێت - کە لێکەرەوەیەکی بەهێزە و ئەلکترۆن لەپێکهاتە زیندووەکان وەردەگرێت جا گەر پرۆتین یان ئەنزیم یان ترشی ئەمینی ... هی دیکە بێت پاشان دەیئۆکسێنێت و پێکهاتەی نوێ پێکدەهێنێت بە دژە ئۆکسیدەکان ناودەبرێت بە کۆبوونەوەشی پێکهاتەی هەندێك لە ئاوێتەکان چالاك دەکات وەك ئەڵێن کە بە دژوارترین هۆرمۆن دادەنرێت بە هۆی ئەو ڕۆڵەی لە بەرهەم هێنانی ژمارەیەکی زۆری ئەنزیمەکاندا دەیبینێت کە دەگاتە ٣٥ ئەنزیم، لە گرنگترین هاندەری بەرهەم هێنانیشی بیرۆکسیدی هایدرۆجینە کە لە لێکردنەوەی ڕەگی ئازادەوە بەرهەم دێت.
دوای ئەوە بۆی دەرکەوت کەوا هەموو ڕەگێکی ئازاد خراپ نییە، هەر بۆ وێنە ئۆکسجین هاوکاری پاکژکردنەوە و لابردنی ئەنزیمی ژەهرەکان دەدات و لەلایەن کۆئەندامی بەرگرییەوە بۆ هێرشکردنە سەر میکرۆبە گازییەکان بەکاردەهێنرێت، هەروەها بیرۆکسیدی هایدرۆجین بەرگری سروشتی خانەکان هاندەدات و هێرش دەکاتە سەر خانە شێرپەنجەییەکان کە هەوڵی بڵاوبوونەوە دەدەن بە سەرانسەری جەستەدا.
ئۆکسجین و شێرپەنجە د. ئوتو اربورغ بە هۆی دۆزینەوەی ئەوەی کە خانە شێرپەنجەییەکان تایبەتمەندی زیندەچالاکی جیاوازییان هەیە وەك خانە ئاسایەکانی دیکە خەڵاتی نۆبڵی پێبەخشرا، چونکە خانە تەواوەکان خانەی هەوایین و لە زۆربەی کارلێکە کیمیاییەکاندا ئۆکسجین بەکاردەهێنن.
ڕەنگە خانە شێرپەنجەییەکانیش پەنا بۆ گۆڕینی خۆراکی زۆر سەرەتایی بەرن کە پێی دەوترێت ترشاندنی ناهەوایی کە پێشتر باسمان لێوەکردووە، یان بێ ئۆکسجین، ئەمەش واتە خانە شێرپەنجەییەکان لە ژینگەیەکی ئۆکسجینی نزمدا گەشە دەکەن.
سەرچاوەی سەرەکی وزەش لە هەریەك لە خانە سروشتی یان شێرپەنجەییەکاندا بریتییە لە کلوکۆز، لەگەڵ ئەوەشدا خانە شێرپەنجەییە ناهەواییەکان تەنیا ڕێژەیەکی زۆر کەم لە وزەی کرداری زیندە چالاکی گەردی کلوکۆز وەردەگرن، بە بەراورد لەگەڵ کرداری زیندە چالاکی لە خانە ئاساییەکاندا، ئەمەش هۆکاری ئەوەیە کە خانە شێرپەنجەییەکان هەمان ئەو ئارەزووە زۆرەیان بۆ شەکری کلوکۆز هەیە.
د. تشارلز بۆی دەرکەوت کە بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەڕێی دەمارەوە ئەنزیمە ئۆکسێنەرەکانی جەستە هان دەدات کە هاوکاری ڕزگاربوونی دەکات لە

ژەهرەکان، بۆی دەرکـەوت کە دەرزی لێدانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەڕێی خوێنهێنەرەوە بە نزیکی ڕێژەی زیندە چالاکـی دوو هێند دەکـات، ئەمەش هۆکارێکی شیاوە بۆ پێدانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەڕێی خوێنهێنەرەوە کە بە هۆیەوە دەتوانرێت چارەسەری شێرپەنجەی پێ بکرێت لەڕێی دەرپەڕاندنی ئۆکسجینی پاکژ لە جەستەدا و دەبێتە هۆی تێربوونی خانە و شانەکان بە ئۆکسجین، ڕەنگە ئەو گۆڕانکارییانەش بەشێوەیەکی بەشی بەرپرسی ئەو سوودانە بێت کە لە کاتی لێدانی خوێنهێنەرەوە بە دیارکەوتوون.
گـرنـگـە تێبینی ئـەوە بـکـەیـن کـەوا دەردەکەوێت خوێنهێنەرەوە نابێتە هۆی بەرهەم هێنانی ڕەگی ئازاد، بەڵام لەبری ئەوە هانی کرداری ئەنزیمە ئۆکسێنەرەکە دەدات، ئەمەش تەواو پێچەوانەی ئەوەیە کە پێشبینی بۆ دەکرا.
وەك د. تشارلز دەڵێت زۆرێك لەمرۆڤەکان بەخۆشمەوە سـەرەتـا کـاردانـەوەیـەکـی نەرێنیمان بـۆ بیرۆکەی بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هـایـدرۆجـیـن لـە ڕووی ناوەکییەوە هەبوو، چۆن شتێك کە ئەگەری بەرهەم هێنانی ڕەگی ئازادی لێدەکرێت بۆ چارەسەرکردن سوودی دەبێت؟
لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو زیانانەی کە لە ڕەگە ئازادەکانەوە و بە هۆکاری بەرکەوتنی درێژخایەنیان بە ئۆکسجین پەیدادەبێت بەشێکە لە بەشە زۆر ئاڵۆزەکان، لەڕێی پێدانی ئۆکسجین و چالاککردنی ئەنزیمە ئۆکسێنەرەکانەوە کە ڕەنگە کەمیش بێت، بەڵام لە ڕاستیدا بەرپرسی کاریگەرە ئەرێنیانەی بیرۆکسیدی هایدرۆجینە و ئەمەش لە لێکۆڵینەوە ئیکلینیکیەکان لەسەر نەخۆش و مشك و کەروێشك تێبینیکراوە و ڕاپۆرتەکانیش ئاماژە بە نەمانی تەواوی وەرەمەکان دەدەن لە ماوەی شەست ڕۆژدا. ئەم لێدوانانەی خوارەوە لەلایەن د. تشارلز فارەوە هاتووە کە کورتەی شیاو و پەیوەستن بەم بابەتەوە.
ئاماژەی بەوە داوە کە پتر لە ٢٥٠٠ توێژینەوەی کۆکردۆتەوە و خوێندۆتەوە کە دەربارەی بیرۆکسیدی هایدرۆجین و بەکارهێنانەکانی لە چارەسەرکردنی شێرپەنجەدا ئەنجامدراون و گەشتۆتە ئەنجامی ئەوەی کە ئەم بەرهەمە فسیۆلۆژییە سروشتییە گرنگییەکی زۆری لە کردارەکانی زیندە چالاکیدا هەیە.
هـەروەك سەرجەم خانەکانی جەستە بە هۆکاری فسیۆلۆژی جیاواز بەرهەمی دێنن و بە ڕەچاوکردنی ئەوەی هێڵی یەکەمی بەرگریکردنە لە دژی بەکتریا و هەوێن و ڤایرەس و مشەخۆر و کەڕووەکان و بەشداری کردارەکانی هەڵگەڕانەوەی جۆرە جیاوازەکانی ئەنزیم دەکـات، هەروەها بەشداری کردارەکانی میتاپۆلیزمی خۆراکی بۆ پرۆتین و کاربۆهیدرات و چەوری و ڤیتامین و کانزاکان و پاشان بەشداری لە سیستەمی بەرگریدا دەکات.
هەروەك لێکۆڵینەوەکان بوونی کاریگەری ئەرێنی لە کردارەکانی میتاپۆلیزم و لە دەرزی لێدانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەڕێی خوێنهێنەرەوە سەلماندوە و توانایەکی زۆری ئۆکساندنی هـەر ماددەیـەکـی فسیۆلۆژی هەیە لەگەڵ توانای ئۆکساندنی شانە و خانەکان بەوەش گرنگیەکەی وەك چارەسەرێك دەسەلمێنرێت.
بیرۆکسیدی هایدرۆجین یەکێکە لەو ماددانەی کە زۆر پێویستن بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری لە سیاسەتی بەڕێوەبەرایەتی خـۆراك و داو و دەرمـانـدا FDA، و لەبەرئەوەی ماددەیەکی هەرزانە پێویستی بە پشتگیری و پاراستن هەیە لەلایەن پرۆگرامی نەتەوە یەکگرتووەکانەوە و پێویستە ئەستۆپاکی کیمیایی پێبدرێت.
لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا چارەسەرکردن بە بیرۆکسیدی هایدرۆجین نایاسایی نییە، بەڵام لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی خـۆراك و داو و دەرمـانـەوە ڕەزامەندی بەکارهێنانی پێنەدراوە.
پزیشکانێکی زۆریـش هـەن ئـارەزووی بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین دەکـەن ئەگەرچی لەلایەن ئەنجوومەنە پزیشکیەکانەوە ڕووبەڕوویان دەوەستنەوە و ناچار دەکرێن کات و پارەیەکی زۆر بۆ بەرگری کردن لەخۆیان سەرف بکەن و هەندێکیشیان مۆڵەتی کارکردنیان لێ سەنراوەتەوە.
بیرۆکسیدی هایدرۆجین یەکێکە لە گرنگترین ئەو توێژینەوانەی کە بە شێوەیەکی بەربڵاو تۆمار کرابێت لە چارەسەرە ئەلتەرناتیڤەکانی سەرجەم شێرپەنجەکاندا، پتر لە پێنج هـەزار لێکۆڵینەوە هەیە کە لە ماڵپەڕە پزیشکییەکاندا بڵاوکراونەتەوە دەربارەی کاریگەرییە چارەسەریە ئەرێنیەکان لە چارەسەرکردنی شێرپەنجە و هەوکردنی جومگەکان یان لە نەخۆشییەکانی دیکەدا.

کاریگەرییە لاوەکـی و ژەهرییەکانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین

شـێـوازی بەکارهێنانی بیرۆکسیدی هایدرۆجین لەڕابردوو و ئێستاشدا بنچینەی سەرجەم چارەسەرکردنە پێشکەوتووەکانە لەنەخۆشخانەی سانتا مۆنیکا لە شەش ساڵی ڕابردوودا، و کارمەندانی بواری تەندروستی تیایدا پتر لە ٣٠،٠٠٠ هەزار کرداری دەرزی لێدانی بیرۆکسیدی هایدرۆجی یان تیادا ئەنجامداوە، بێئەوەی هیچ کاردانەوەیەکی نەرێنی ئەوتۆ و گرنگ تۆمار کرابێت.
لە نمایش کردنی توێژینەوەکانەوە ڕوون دەبێتەوە کە پتر لە پەنجا لـێـدوان و بڵاوبوونەوەی ڕاپۆرتە پزیشکییەکان هەن دەربارەی دەرزی لێدانی ناو خوێنبەرەکان یان لەڕێی خوێنهێنەرەوە ئەنجامدراون دەردەکەوێت کە ئەم کارە زۆر بەدڵنیایی و بێ هیچ زیانێکی لاوەکی دژوار بەڕێوە دەچێت.

سیستەمی تەندروستی هەڵبژێرراوی سیانەی نوێ

زانستی پزیشکی نـوێ لـە چـاودێـری کردنی تەندروستیدا پەنا بۆ پەیڕەوکردنی سیستەمی سیانەی هەڵبژێرراوی نوێ دەبات کە لە ڕێگەیەوە شێوازێکی چڕوپڕی چارەسـەرکـردن پیادە دەکـرێـت کە بە ETMS ناودەبرێت.
ئەمەش سیستەمێکی داهێنراوە کە بە هۆیەوە چاودێری تەندروستی بە شێوەیەکی زۆر کاریگەرتر و لەڕێی پلانێکی گشتگیرەوە

کلیلی چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان بەدابین کردنی ئۆکسجین بەڕێژەیەکی باش دەبێت بۆ شانە و ناو خانەکان نەك تەنیا دابین کردنی خوێن بۆ ناویان

بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەی کە تووشی نەخۆشی درێژخایەن یان نەخۆشی شێرپەنجە بوون پیادە دەکرێت.
گرنگی و پەسەندی ئەم سیستەمە ETMS لەوەدایە کە چوارچێوەیەك بۆ پشتیوانی کردنی نەخۆش دابین دەکات

پێویستیان بەچاودێریی و دڵنەواییە

پشکنین پێویستە بۆ دڵنیابوون لەتووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك

بە بەکارهێنانی ئەوپەڕی رادەی بنەماکانی رووەکی و خۆراکی و پزیشکی زیندەگی، بێئەوەی هیچ زیانێکی ژینگەیی و لاوەکی دەوروبەری بەربکەوێت ئەوەش دیمەنێکی ناوازەیە لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکاندا و ئامانج تێیدا بەدیهێنانی هاوسەنگی و گونجاندنە لەپیادەکردنی چاودێرییەکی باش ونموونەیی.
و بە رەچاوکردنی ئەوەی هۆکارێکە بۆبەکارخستنی کۆنترین بنەماکانی چارەسەرکردن و شیفا دارێژراوە هاوکات و پێکگەیشتن لەگەڵ زۆربەی زانستە پێشکەوتووەکان لە هەڵسەنگاندن و چارەسەرکردندا وەك یەك.

بایۆلۆژی باوەڕ

پێش ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی باسی بایۆلۆژی باوەڕ بکەین پێویستە باسی کرۆك و مانای باوەڕ بکەین، هەروەها دەبێت هەندێك لەجەستەی مرۆڤ و کۆئەندامەکانی بناسین کە چۆن کاردەکەن و چۆن لەگەڵ دەوروبەردا کارلێك دەکەن.
بۆ ئەوەی لە پەیوەندی بایۆلۆژی جەستە بە باوەڕەوە تێبگەین پێویستە هەندێك دەربارەی پێکهاتەکانی جەستە و هەڵچوون و پشێوییە بایۆلۆژیەکان و پەیوەندی دەروون و ویژدان بەو بایۆلۆژیەوە بزانین.
مێشك هەیە و ژیریش هەیە، ژیریش تەنیا ئەنجامی ئەو کردارە زیندە کیمیاییانەیە کە لە مێشکدا روودەدەن، مێشك لە بۆشایدا نییە بەڵکو بوونی پەیوەستە بە کیمیایی مێشکەوە کە ناتوانین بیربکەینەوە یان هەڵچوونێکمان تیادا رووبدات بێئەوەی گۆڕانکاری کیمیایی روونەدات.
بەڵام مێشك کارگەیەکی کیمیای زیندووی زۆر ئاڵۆزە، و ماددە لینجەکەی کە لە هەویر دەچێت پوختەی گۆڕانکاری بەردەوام و نەبڕاوەیە هەتا لەکاتی خەوتنیشدا و ماددەی ژیان لای مرۆڤەکان لەبەر دەگرێتەوە- بیرۆکە و هەڵچوون و یادەوەری و کردەوە و هیوا و مەترسییەکانی کە بنچینەی بوونییەتی.
بەڵام خانە دەمارییەکان بنچینەی مێشکە و هەڵگری بیر و هەست و ویژدانە، و ژمارەیەکی دیاری کراوی هەیە و ناتوانرێت لە کاتی لە کارکەوتندا بگۆڕێت و لە کاتی زیان لێکەوتنیدا چاك بکرێتەوە، ژمارەیەکی زۆر خانەی دەماری لەناو جەستەدا هەن، بەڵام مێشك بڕی ١٠ ملیۆن-ی خانەی دەماری تێدایە، و لە مێشکدا لە چینەکانیدا بەشی سەرەکی جیاواز هەن کە چین لەسەر چین بەرزبوونەتەوە هاوشێوەی قووچەك بەشێوەیەك کە سەرووترینیان زۆر لەوەی خوار خۆی ئاڵۆزترە تا لە توێکڵی مێشکدا ئاڵۆزییەکە دەگاتە دوا رادە.
بۆ ئاسانکردن دەتوانرێت ئاستەکانی کۆئەندامی دەمار بۆ دوو چینی یان ئاستی سەرەکی دابەشبکرێت کە ژێری یان مێشکی بە ئاگا کە نازانێت لە شەو یان لە رۆژدا لە ئاستەکانی نەستدا چی روودەدات و ئاستی مێشکی نەزادی کە بە هەموو داناییەکی خۆی دەستی بەسەر کیمیایی جەستەدا گرتووە کە ئاستی مێشکی بە ئاگا نییەتی.
مێشکی غەریزی کەوتۆتە پەتکە دەمارەوە

و تەنێکی بەسەرەوەیە بە هیپوسلامس Hypothalamus ناودەبرێت ئەو ڕژێنە چاودێری و هاوسەنگی بەژیانی غەریزی مرۆڤ دەبەخشێت و کاریگەری لەسەر ژیان و هەڵچوونەکانی دەبێت و زۆرێك لە نهێنیە تایبەتیە کیمیاییەکانی ژیری تیادا هەڵدەگیرێت. لەکۆتایی کاسەی سەر لەناوەندی سەردا هیپوسلامس پەیوەندی بە ڕژێنێکی دیکەوە هەیە کە بە ژێر مێشکە ڕژێن Pituitary gland ناودەبرێت، ئەم ڕژێنە وەك بەرپرسی باڵا یان مایسترۆ، دەسەڵاتی بەڕێوەبەری بەسەر سەرجەم ڕژێنەکانی جەستەی مرۆڤدا هەیە، و بەتەواوەتی دەستی بەسەر سەرجەم کارلێکە کیمیاییەکاندا ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ژیانی ڕۆحی و ماددی مرۆڤدا هەیە گرتووە.

کەوابوو ژیان و هەڵچوونەکانی مرۆڤ بریتیە لە دەرئەنجامی چەند چالاکییەکی کیمیایی کە لەژێر چاودێریەکی ورددایە کە پێی دەڵێین چالاکی کوێرە ڕژێنەکان کە هۆرمۆنەکان دەردەدەن کە پێکهاتەی کیمیاین کاریگەری کیمیایی دیاریکراویان لە خوێندا هەیە و پێیان دەوترێت هۆرمۆنەکان لە ژێر چاودێری ژێرمێشکە ڕژێندا.

کوێرە ڕژێن و دەرهاویشتە هۆرمۆنییەکانی ژێرمێشکە ڕژێن تەنی سنەوبەری و دەرەقی وپەیوەستی دەرەقی و ئەدرینالین و ڕژێنەکانی پەنکریاس و پیمۆس و هێلکەدان و ڕژێنەکانی گون پاشان ڕژێنەکانی ڕیخۆڵە. دەتوانین بڵێین، کەوابوو، باروودۆخی تەندروستی مرۆڤ و هاوسەنگی دەروونی و کارلێکی کیمیایی جەستەی مرۆڤ لە سەرەتادا بەندە بە هاوسەنگی هۆرمۆنیەوە کە لە ژێر چاودێری بەرپرسی باڵادان "ژێرمێشکە ڕژێنەوە".

بەڵام کێ دەستی بەسەر کوێرە ڕژێنەکان و بەرپرسە باڵاکەیاندا کە ژێرمێشکە ڕژێنە یان مایسترۆ وەك دەڵێن، گرتووە؟

ئەوەی دەستی بەسەر هەموو ئەمانەدا گرتووە پێی دەڵێین جینەکان Gens کە پێکهێنەری خانەکانە و یەکەی بوونەوەرە زیندووەکانە لە تەنێکدا کە پێی دەوترێت سایتۆپلازم لە ناوەڕاستیشیدا ناوك هەیە و ئەو ناوکانەش لە تۆڕێك پێکهاتووە کە سیفەتە بۆماوەییەکانی لەخۆگرتووە (جینەکان).

ئەم جینانەش پێکهاتەیەکی کیمیایی پێکهاتە جێگیرن و نهێنی ژیانیان لەخۆگرتووە، جینیش پێکهاتەیەکی کیمیاییە کە پێی دەڵێین د. ئێن. ئەی Deoxyribonucleic Acid - DNA کە لە پێکهاتە کیمیاییەکەیدا نهێنیە بایۆلۆژیەکانی لەخۆگرتووە کە دەبێتە هۆی شیکردنەوەی هەڵچوونەکان، بەم پێکهاتەیەش دەووترێت "ئیمبراتۆری خانە" کە دوو نوێنەری کەسێتی هەیە کە پەیامەکانی بۆ هەڵدەگرن کە ناودەبرێت بەنوێنەری کەسێتی هەڵگری پەیام ئار. ئێن. ئەی Ribonucleic Acid - RNA.

ئەم پەیامانە کە پێکهاتەی RNA هەڵیان دەگرێت کۆد یان هێمای کیمیایی دیاری کراوی دەبێت و لەناوکۆکەوە بۆ دەرەوەی خانەکان دەگوێزرێتەوە و لەڕێی ڕەفتاری بێۆکیمیاییەوە کە هەڵیدەگرێت و دەیگۆڕێتە سەر شێوەی پێکهاتەی دیکە لەجۆری RNA لەسەر شێوەی بنیاتنانی هۆرمۆن یان ئەنزیم یان پێکهاتە فسیۆلۆژییەکان کە دەستی بەسەر هەڵچوونە بایۆلۆژییەکاندا دەگرێت.

لێرەوە دەردەکەوێت ترس و ئازایەتی و بوێری و هەڵچوون و داخورپان و توڕەیی و بەختەوەری و نیگەرانی و سەرکوت کردن... هەتا دوایی ئەمانە هەموویان لەڕێی کارلێکە کیمیاییەکانی جەستەی مرۆڤەوە شیدەکرێنەوە.

شەبەنگی ژیان و نەخۆشییە دەروونییەکان

ژیانی ژیری و هەڵچوونی مرۆڤ ڕۆژ بەڕۆژ سەعات بە سەعات گۆڕانکاری بەسەردا دێت و ئەو گۆڕانکارییە دەروونییە بەردەوامانە بەهەر شێوازێك بێت پشت بەو گۆڕانکارییانە دەبەستێت کە لە دەردراوی ڕژێنەکاندا ئەوانەی دەستیان بەسەر ژێکانی سەمفۆنییەی ناوخۆی مرۆڤ کە لەویژدان و دڵیدایە گرتووە، واتە لەسەر هەست و سۆزی، ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوونی هۆرمۆنی ڕژێنەکان جا بە زیادبوون یان کەمبوونەوە بێت، ئەنجامی هەموو ئەمانەش لەکۆتایدا لەدەستدانی هاوسەنگی هۆرمۆنی و هاوسەنگی کیمیایی دەبێت و دەگۆڕێتە سەر شێوەی نەخۆشی.

دەتوانرێت گۆڕانکارییە جیاوازەکانی دەروونی مرۆڤ بە ڕەنگی پەلکە زێڕینەی بشوبهێنین و دەتوانین ناوی لێبنێین شەبەنگی ژیان.

گەر شەبەنگی ژیان بە شەبەنگی پەلکە زێڕینەی دابنێین ئەوا ڕەنگی سەوزی هەیە کە دەکەوێتە ناوەندی ڕەنگە بینراوەکانی دیکەوە و ئەمەش ناوچەی ئارامی یان دڵنیایی دەگەیەنێت، دوو ناوچەی دیکە هەن کە دەوری ناوچەی ناوەندیان داوە، یەکەم لەلای ڕاستەوەیە و پێی دەڵێین ناوچەی سووری دژوار و لای چەپیش پێی دەڵێن ناوچەی وەنەوشەیی دژوار، بەڵام دوو ناوچەی نەبینراویش هەن کە هەردوو ناوچەی ژێر سوور Infra Red و سەروو وەنەوشەییە Ultra Violate کە زۆر لەناوچەکانی سوور و وەنەوشەیی دژوار ترن.

خۆشییەکانی مرۆڤ هێمایەکە و پێی دەوترێت هێمای ژیان لەکاتی ئاساییدا لە ناوچەی ئارامی و ناوەندا دەوەستێت کە ناوچەی ئارامی سەوزە دەست کەوتی چاو ودڵ ومێشك = خودی مرۆڤ.

خودی مرۆڤ لەنێوان ئەو ناوچانەدا دەگەڕێت کە لەژێر کاریگەری هۆکارە ناوخۆیی و دەرەکییەکان دەبێت، هەروەها مرۆڤی ئاسایی کە لە ڕووی هۆرمۆنی و کیمیاییەوە هاوسەنگ بێت زۆرجار دەکەوێتە ناوچەی ناوەندی شەبەنگەوە واتە ناوچەی سەوزی شەبەنگ، واتە هێمای ژیان کەوتۆتە ناوچەی ئارامەوە و جێگیرە و ناجوڵێت نە بەلای ڕاستدا نە بەلای چەپدا و گەر هاتوو بەهۆی هەڵچوونی ترس یان نیگەرانی یان زوویربوون بەهۆی کارەساتێکەوە بجووڵێت ئەوا زۆر بەخێرایی دەگەڕێتەوە ناوچەی ئارامی، ئەوەش بەهۆی بڕوابوونی ئەو کەسەیە بەچارەنووس و ڕازی بوونییەتی بەوەی کە خوای گەورە بۆی دیاری کردووە، ئەمەش بەباوەڕ ناوی دەبرێت و دەبێتەهۆی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا و پێی دەڵێین دینامیکیەتی باوەڕ.

بڕوادار هیچ گومانێکی لەبارەی چارەنووسەوە نییە و دڵنیایە لەوەی چارەنووسیان بۆ دیاری کراوە و ئەوەی لە ناوچەوان نووسرا بێت، دەبێت چاوان ببینێت، ئەمەش بایۆلۆژی باوەڕە و پێچەوانەی ئەمەش هەر ڕاستە و ئەوانەی باوەڕیان کەمە هێمای ژیان لای ئەوان لەنێوان هەردوو لای شەبەنگدا لادەدات و لەنێوان هەردوو ناوچە دژوارەکەدا ژێر سوور وسەروو وەنەوشەیی دەجوڵێنەوە.

تێبینی: بۆ خوێندنەوەی تەواوی لێکۆڵینەکە و دەست کەوتنی وێنەیەکی ڕاستەوخۆ لەڕێی ئەم ئیمێلانەوە داوای بکەن :

drjawadhidmi@gmail.com , jawadhidmi@hotmail.com

سەرچاوەکان:

1.Hydrogen Peroxide Cancer Treatment - Alternative Cancer Treatments
See this free eBook on the treatment of advanced cancer: ... we've continually read that these free radicals are responsible for all types of ailments and ...
www.cancertutor.com/Cancer/HydrogenPeroxide.html - Similar -

2.Hydrogen peroxide - Wikipedia, the free encyclopedia
Also, through catalysis, H2O2 can be converted into hydroxyl
radicals (. ..... that hydrogen peroxide is a safe, effective or useful cancer treatment", ...
en.wikipedia.org/wiki/Hydrogen_peroxide - Cached - Similar -

3.Hydrogen Peroxide H2O2 Cancer Cure ALTERNATIVES IN CANCER THERAPY ...
Free radicals can damage cells, causing aging and cancer. (15) ... use of oral H2O2 in the treatment of laboratory mice infected with Ehrlich carcinoma. ...
curezone.com/diseases/cancer/h2o2.asp - Cached - Similar -

4.Hydrogen Peroxide Cancer Treatment | Personal Liberty Digest
30 Jul 2009 ... 22 Responses to "Hydrogen Peroxide Cancer Treatment" .... Thank God for Internet and all info available free, but often have to pay for ...
www.personalliberty.com/.../hydrogen-peroxide-cancer-treatment/ - Cached - Similar -

5.Treating Cancer With Ozone, Oxygen & Hydrogen Peroxide (I)
It also prevents the treatment of cancer, because of misunderstanding ..... The nascent free radical oxygen seeks out and combines with toxic free radicals. ...
www.healingcancernaturally.com/ozone-cancer-treatment.html - Cached - Similar -

6.Hydrogen Peroxide Cancer Treatment
This article is on the Hydrogen Peroxide Cancer Treatment. ... that our bodies create and use free radicals to destroy harmful bacteria, viruses, and fungi. ...
clem.mscd.edu/.../CancerTutor/Cancer/HydrogenPeroxide.html - Cached - Similar -

7. Hydrogen Peroxide 35% Food Grade, Germanium, Formula, Cautions ...
"Hydroxyl radicals are the most dangerous of all of the free radicals. ..... Russians for centuries in the treatment against cancer, had the highest levels. ...
www.stopcancer.com/oxygen.htm - Cached - Similar -

8.Hydrogen peroxide treatment for cancer | What Doctors Don't Tell You
Q Have you featured the hydrogen peroxide treatment for cancer? ... Free radicals the "sparks" that are set off in your body when oxygen burns off food and ...
www.wddty.com › Health Advice › Conditions › Cancer - Cached - Similar -

9.Alternative Medicine Consultant - Liquid Arginine - Vitamin D ...
Hydrogen Peroxide Cancer Treatment - Remember Folks Just Because the FDA has NOT ... we've continually read that these free radicals are responsible for all ...
www.alternativemedicineconsultant.com/.../hydrogen-peroxide-cancer-treatment.html - Cached -

10.The Many Benefits of Hydrogen Peroxide By Dr. David G. Williams
17 Jul 2003 ... we've continually read that these free radicals are responsible for all types ..... Alternatives in Cancer Therapy - Hydrogen Peroxide ...
www.educate-yourself.org/cancer/benefitsofhydrogenperozide17jul03.shtml - Cached -

11.Hydrogen peroxide - Wikipedia, the free encyclopedia
For consumers, it is usually available from pharmacies at 3 and 6 wt% ..... that hydrogen peroxide is a safe, effective or useful cancer treatment", ...
en.wikipedia.org/wiki/Hydrogen_peroxide - Cached - Similar -

12.Hydrogen Peroxide Cancer Treatment - Alternative Cancer Treatments
Hydrogen peroxide is an excellent treatment for cancer, however, ... Days 4, 5 & 6) 10 drops of 35% FOOD GRADE hydrogen peroxide in 12 ounces of water - 3 ...
www.cancertutor.com/Cancer/HydrogenPeroxide.html - Similar -

13.Hydrogen Peroxide H2O2 Cancer Cure ALTERNATIVES IN CANCER THERAPY ...
(6) Hydrogen peroxide is also found in mother's milk, with an especially high ... therapy in the treatment of 190 g individuals with advanced cancer. ...

14.Tooth Whiteners & Oral Hygiene Products containing hydrogen peroxide
2.4 Hydrogen peroxide can act as a weak cancer promoter, meaning it can slightly .... What should be considered before a tooth whitening treatment? ... The use tooth whitening products containing 0.1 to 6 % hydrogen peroxide entails ...
copublications.greenfacts.org/en/tooth-whiteners/index.htm - Cached - Similar -

15.Insight on the So-Called Hydrogen Peroxide Cancer Cure ...
26 Oct 2009 ... Hydrogen Peroxide as an Alternative Treatment for Cancer & AIDS ... By You Know, That Writer | Published 62007/12/. Hydrogen Peroxide: ...
www.associatedcontent.com/.../insight_on_the_socalled_hydrogen_peroxide.html - Cached -

16.Alternatives in Cancer Therapy - Hydrogen Peroxide
(6) Hydrogen peroxide is also found in mother's milk, with an especially high ... H2O2 in the treatment of laboratory mice infected with Ehrlich carcinoma. ...
www.wordsforgood.org/.../hydrogenperoxidecancertherapybookexcerpt.shtml - Cached -

17.Alkalize For Health - Oxygen - Cancer Alternatives
Hydrogen peroxide has been used in the treatment of heart and blood vessel diseases ... Other grades of hydrogen peroxide include 6% used by beauticians and ...
www.alkalizeforhealth.net/oxygen.htm - Cached - Similar -

18.hydrogenperoxide
Hydrogen Peroxide Cancer Treatment. Please visit the Home Page of this .... Days 4, 5 & 6) 10 drops of 35% FOOD GRADE hydrogen peroxide in 12 ounces of ...
www.detailshere.com/hydrogenperoxide.htm - Cached - Similar -

19.Drink H2O2-Drinking Hydrogen Peroxide-Hydrogen Peroxide Therapy
6% Hydrogen Peroxide (Used by Beauticians in Hair Coloring) .... In the treatment of cancer, urea hydrogen peroxide is used as anti-liver-ascites agent. ...
drinkh2o2.com/ - Cached - Similar -

20.Cancer Treatment with Hydrogen Peroxide
Hydrogen peroxide cancer treatment has become
the new way to effectively improve ... you the magic of winter … along with a terrifying cold. - 6 days ago ...
hubpages.com/.../Cancer-Treatment-with-Hydrogen-Peroxide - Cached - Similar -

21. Cancer Ablation Center
www.cancerablation.com Lung, Liver, Bone, Adrenal, Kidney & Breast Cancer Treatment

blog.taragana.com/index.../self-treatment-with-dca-for-cancer/ - Cached - Similar
37. Medicor Cancer Centres - DCA Therapy
4 Sep 2008 ... As of August 2008, we have treated over 265 cancer patients with DCA. ... We continue to see responses to DCA treatment in a variety of ...
www.medicorcancer.com/DCAtherapy.html - Cached
38. DCA Research Information
10 Dec 2009 ... DCA Research Information, Faculty of Medicine & Dentistry, ... it may soon be used as an effective treatment for many forms of cancer. ...
www.dca.med.ualberta.ca/ - Cached
39. A Cure for Cancer but your not being told about it - DCA
5 posts - 3 authors - Last post: 3 days ago
DCA is non-patentable as a compound, though a patent has been filed for its use in cancer treatment. Get your google out and get the full ...
www.maya122012-21-.com/2012forum/index.php?topic=3574.0 - Cached
40. DCA Cancer Cure? | Cancer
7 Jan 2010 ... Dichloroacetic Acid (DCA) - Another inexpensive and non-patentable cancer cure which probably will never see the light of day.
cancer.thesoccerchat.com/dca-cancer-cure - Cached
41. An Irritating Truth: DCA Cancer Cure?
Ideally, since DCA has no patent, that means it can be made generically from day one - DCA could be a revolutionary a new cancer treatment that's also ...
anirritatingtruth.blogspot.com/200902//dca-cancer-cure.html - Cached - Similar
42. DCA: Is this the cure for cancer? « Nuke Gingrich
22 Mar 2009 ... I don't know how long it will take before the FDA will approve DCA for use in cancer treatment. At this point, however, it really doesn't ...
nukegingrich.com/200903//.../dca-is-this-the-cure-for-cancer/ - Cached - Similar
43. DCA Cancer Cure Supplement Now Available Again for Sale
She'd just had radiation treatment 4 weeks earlier and was too sick (couldn't speak or eat or move) to start DCA treatment until 29th Nov but she improved ...
www.healthsalon.org/.../dca-cancer-cure-supplement-now-available-again-for-sale/ - Cached - Similar
44.DCA: Cancer Breakthrough or Urban Legend? - ABC News
5 Feb 2007 ... It is called DCA, and we at hadn't bothered to tell me about an effective treatment, ... My story and how I used Hydrogen Peroxide 3% to cure my skin ...
www.earthclinic.com/Remedies/hydrogen_peroxide.html - Cached - Similar -
29. IV Therapy Intravenous Therapy during Cancer Treatment Albany NY
... have the ability to reduce the effects of hydrogen
peroxide, cancer cells do ... from one to two infusions of 5075-grams per week for about 6 months. ...
www.cihh.net/index.php/services/iv _ therapy - Cached - Similar -
30. Rinsing with Hydrogen Peroxide for Teeth Whitening and Healthy ...
19 May 2008 ... It is no longer recommended as a first aid treatment for cuts ... Will hydrogen peroxide spread a cancer cell in the mouth if there is a cancer cell? ... "A SEM evaluation of a 6% hydrogen peroxide tooth whitening gel on ...
www.skrewtips.com/.../rinse-with-hydrogen-peroxide-for-white-teeth-and-healthy-mouth/ - Cached - Similar -
31. "The One-Minute Cure: The Secret to Healing
Virtually All Diseases." Go to Dr. Madison Cavanaugh
http://tinyurl.com/CureF orSF2
32. The DCA Site - Updating You on DCA and Cancer - Dichloroacetic ...
There is no incentive for private companies to spend the millions of dollars needed to get DCA approved as a cancer treatment by the FDA. This is where we, ...
www.thedcasite.com/ - Cached - Similar
33. Dichloroacetic acid - Wikipedia, the free encyclopedia
Jump to Potential cancer applications: DCA is non-patentable as a compound, though a patent has been filed for its use in cancer treatment. ...
en.wikipedia.org/wiki/Dichloroacetic_acid - Cached - Similar
34. DCA – New Cheap Cancer Treatment?
3 Nov 2008 ... DCA – New Cheap Cancer Treatment? ... in Canada have recently published initial finding relating to a potential new cancer treatment. ...
www.suite101.com › Profile - Cached - Similar
35. Video results for DCA cancer treatment
36. Self-Treatment With DCA for Cancer
DCA has generated quite an interest in patients with Cancer, many even contemplating self-treatment for cure. The key points we know about DCA so far are:
22. Hydrogen Peroxide Cancer Treatment | Personal Liberty Digest
30 Jul 2009 ... 22 Responses to "Hydrogen Peroxide Cancer Treatment" .... money for private treatment useing IV H202 & after 6 months shes looks great,doing ...
www.personalliberty.com/.../hydrogen-peroxide-cancer-treatment/ - Cached - Similar -
23. Cancer Treatment Research
Hydrogen Peroxide Cancer Treatment. Hydrogen peroxide, a substance with a .... May 9, 2009 @ 6:53 pm: I just updated my Squidoo page: Cancer Treatment ...
www.squidoo.com/Hydrogen-Peroxide-alternative-cancer-Treatment - Cached -
24. The Many Benefits of Hydrogen Peroxide By Dr. David G. Williams
17 Jul 2003 ... B) 6% Beautician Grade: This is used in beauty shops to color hair and is not .... Alternatives in Cancer Therapy - Hydrogen Peroxide ...
educate-yourself.org/cancer/benefitsofhydrogenperozide17jul03.shtml - Cached - Similar -
25. Oxygen Therapy H2O2 - Hydrogen Peroxide Therapy
6% Hydrogen Peroxide (Used by Beauticians for
Coloring Hair); 30% Re-Agent Hydrogen Peroxide; 3032%- Electronic Grade Hydrogen Peroxide; 35% Technical Grade ...
www.h2o2hydrogenperoxide.com/ - Cached - Similar -
26. Safe use of 3% & 6% food grade Hydrogen Peroxide
The Food and Drug Administration warned today that industrial strength hydrogen peroxide illegally promoted to treat AIDS and cancer has caused at least one ...
www.dancingalgae.com/safeuseofh2o2.html - Cached - Similar -
27. Accidental ingestion of 35% hydrogen peroxide
by S Pritchett - 2007 - Cited by 1 - Related articles
Hydrogen peroxide has purported benefits ranging from HIV treatment to cancer ... dans le traitement de toutes sortes de maladies, du VIH jusqu'au cancer. .... 6. Mullins ME, Beltran JT. Acute cerebral gas embolism from hydrogen ...
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2658134/ -
28. Hydrogen Peroxide Cures from A -Z on Earth Clinic, your source for ...
26 posts - 9 authors
Jump to CANCER: CANCER. 6 YEA 1 WARNING! [YEA] 102009/08/: Gary from Oakland, ... apparently knew this and

the American Cancer Society are ... few if any of us had heard about as a cancer treatment until this past week. ...
abcnews.go.com/HealthCancerPrevention AndTreatment/story?id...page...
45.About the Latest Cancer Cure by Bill Sardi
God knows, humanity needs a treatment for cancer that works and doesn't .... It works in a similar manner to DCA by inducing cancer cell death (apoptosis). ...
www.lewrockwell.com/sardi/sardi68.html - Cached - Similar
46.Cheap, 'safe' drug kills most cancers - health - 17 January 2007 ...
17 Jan 2007 ... Dca And Cancer Cells. Wed Dec 26 14:07:48 GMT 2007 by Mick Malkemus. If this is the case, why would the FDA withhold this possible treatment ...
www.newscientist.com/.../dn10971-cheap-safe-drug-kills-most-cancers.html - Cached
47.DCA Safety - The DCA Site - Updating You on DCA and Cancer ...
DCA and Cancer DCA as a Cancer Treatment - Sodium Dichloroacetate ... Several excellent articles relating to the safety aspects of DCA are available at our
www.thedcasite.com/dca_safety.html - Cached - Similar
48.Is DCA (Dichloroacetate) a Cure for Cancer? | eHow.com
Is DCA (Dichloroacetate) a Cure for Cancer?. In 2007, Canadian researchers published preliminary data on the effects a compound called dichloroacetate (DCA) ...
www.ehow.com › ... › Cancer › Cancer Treatments - Cached - Similar
49.DCA - Cancer Cure Discovered - But YOU Can't Have It ...
50. DCA Latest Hope For Cancer Cure
DCA Latest Hope For Cancer Cure. ... DCA Latest Hope For Cancer Cure. 23 Feb. 2007 EzineArticles.com. 26 Jan. 2010 <http://ezinearticles.com/?id=465453>. ...
ezinearticles.com/?id=465453 - Cached - Similar

51. The Eclectic Triphasic Medical System (ETMS)
by Donnie Yance
51.New and Experimental Cancer Treatments & Cures: Destroying Tumors ...
New and experimental approaches to treating and healing cancer: Destroying Tumors with Baking Soda (Sodium Bicarbonate): Is Cancer 'Just a Fungus'?
www.healingcancernaturally.com/sodium-bicarbonate-treatment.html - Cached - Similar
52.Cancer Candida and Fungus - Dr. Simoncini natural ...
Natural Sodium Bicarbonate Cancer Therapy by Dr Tullio Simoncini. ... Doses of sodium bicarbonate at 5%, as indicated in the Simoncini treatment are ...
www.curenaturalicancro.com/ - Cached - Similar
53.Natural cancer therapy with sodium bicarbonate - faq to Dr. Simoncini
Sodium Bicarbonate cancer therapy, a natural therapy to treat cancer, by Dr Simoncini - Questions about the sodium bicarbonate therapy to Dr. Simoncini.
www.curenaturalicancro.com/cancer-therapy-faq.html - Cached - Similar
54.Be Wary of Simoncini Cancer Therapy
He also claims that the treatment is not dangerous, because sodium bicarbonate ... The Administration of Sodium Bicarbonate to Cancer Patients is Hazardous. ...
www.cancertreatmentwatch.org/reports/simoncini.shtml - Cached - Similar
55.Table of Contents of book Sodium Bicarbonate
Sodium bicarbonate cancer treatment focuses on delivering natural .... Sodium Bicarbonate - Rich Man's Poor Man's Cancer Treatment is absolutely ...
www.winningcancer.com/sodium/about-the-book/ - Cached - Similar
56.New Treatments for Cancer
25 Nov 2002 ... Taking Sodium Bicarbonate to decrease acidity, i.e. overcome acidosis ... of Ionization can cure 99.94% of terminal cancer patients. ... Please note: The information on this website is not a recommendation for treatment. ...
www.newtreatments.org/newcancer - Cached - Similar
57.FAQ - Inexpensive Alternative Cancer Treatments
2) Baking Soda, Sodium Bicarbonate or $NaHCO_3$ (very alkaline) .... This is a very superb cancer treatment and it contains its own cancer diet. See: ...
www.cancertutor.com/faq/faq_inexpensive.html - Similar
58.Skin Cancer Forum - sodium bicarbonate
41 posts - 17 authors - Last post: 2 Jan
I found this very interesting article today regarding cancer treatment with a sodium bicarbonate solution (baking soda is sodium bicarb). ...
www.topicalinfo.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=80 - Cached - Similar
59.Sodium Bicarbonate
For more than a decade there has been work going on at the University of Arizona, using bicarbonate as a potential treatment for cancer. Sodium bicarbonate ...
60.Biology of Faith , Prof. Dr. Mohammad Mahmood AbdelQader
61.The Wisdom of the Living Religions- Joseph Gaer.
62.The History of Philosophy in Islam- Dr De Boer.
63. What is Interferon From Wikipedia, the free encyclopedia
64.The Law of Attraction, Health and The Healing Codes by E. Thomas Costello
65.Definitions of CoQ10 on the Web . From Wikipedia, the free encyclopedia
66.What are the results of deficiency in CoQ10? From Wikipedia, the free encyclopedia
67."The One-Minute Cure: The Secret to Healing Virtually All Diseases.
http://www.1minutecure.com/Intro2.pdf.
68.Lipid peroxidation From Wikipedia, the free encyclopedia
69.You can't escape disease unless you have this
70."The One-Minute Cure: The Secret to Healing
Virtually All Diseases." Go to Dr. Madison Cavanaugh
http://tinyurl.com/CureF orSF2
71."ALTERNATIVES IN CANCER THERAPY"
by Ross, R.Ph. Pelton, Lee Overholser

*دکتۆرا لە زانستی پەلەوەری پڕاکتیکی و نەخۆشییەکانی/ لەندەن
ئەندامی دەستەی زانستی پەلەوەری جیهانی WPSA/ (لەندەن-لاهای (هۆڵەندا)
ئەندام وتوێژەر/ کۆمەڵەی زانستی پزیشکی- هارفارد (USA)
ئەندامی دەستەی زانستی گۆشتی ئەمریکی AMSA/(USA)
drjawadhidmi@gmail.com ,
jawadhidmi@hotmail.com

سەرچاوە

http://www.osrt-alula.com/vb/archive/index.ph

و: شیروان عومەر

تووشی ڕەبوو بووم، چۆن ئاگام لەخۆم بێت؟

د. دەریا سەعید عەبدوللەتیف*

نەخۆشی ڕەبوو یان تەنگەنەفەسی جۆرێکی لە هەوکردنی ڕێڕەوەکانی هەناسە، کە دەبێتە هۆی دروست بوونی نۆرەی ڕەبوو کە بریتییە لە خیزەی سنگ، هەناسەتوندی، گرژبوونی سنگ و کۆکە.

هـۆکـاری نـەخـۆشی ڕەبـوو هـەوکـردنـی بۆرییەکانی هەوایە، لە کاتی هاتنی نۆرەی ڕەبوو-دا ماسولکەکانی دەوری بۆرییەکانی هەوا توونـد و گرژ دەبن و ناوپۆشەکانی ڕێــڕەوی هەناسە هەڵدەئاوسن و لینجە دەردراویان زۆر دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی ئەو هەوایەی کە بە بۆرییەکانی سنگدا دەڕوات بەهۆی ئەمەش خیزەی سنگ دروست دەبێت.

زۆربەی ئەو کەسانەی ڕەبوو-یان هەیە تەنیا لەکاتی نۆرەکاندا خیزەی سنگیان هەیە، لەکاتەکانی دیکەدا هیچ نیشانەیەکیان نییە. هەندێك نەخۆش بە بـەردەوامـی هەناسە توونديیەکی کەمیان هەیە، بەڵام ناوبەناو لە کاتی نۆرەکاندا نیشانەکانیان زیاد دەکات و لەهەندێك کەسدا کۆکە نیشانەیەکی سەرەکی نەخۆشییەکەیە، نۆرەی ڕەبوو لەوانەیە چەند دەقیقەیەك یان چەند ڕۆژێك بخایەنێت.

ئـەو کـەسـانەی بەهۆی هەندێك مـاددەی هاندەرەوە هەستیارێتییان هەیە نیشانەکانی ڕەبوو دەردەکەوێت و یان زیاتر دەبێت.

مادده هاندەرەکان

- گیانلەبەران وەك باڵندە و گیانلەبەری ماڵی کە بەهۆی animal dander-ەوە کە بریتییە لەتوێژاڵێکی تەنك و لە پێست یان لە موو و خوری ئاژەڵ و پەڕی باڵندەکان دەبێتەوە.
- تەپوتۆز.
- گۆڕانی کەش و هەوا (بەتایبەت هەوای سارد).
- مـاددەی کیمیایی لە هــەوادا یـان لەناو خواردندا (وەك مـاددەی چوزێنەر یا هەر ماددەیەك کە بۆنێکی بەهێزی هەبێت یان سپرای).
- خۆ ماندووکردن.
- وردە گەڵای ڕزیو و گەنیوی ناو خاك و خۆڵ.
- دەنکە هەڵاڵەی گوڵ.
- هەوکردنی ڤایرەسی کۆئەندامی هەناسە وەك هەڵامەت.
- تەنگژەی دەروونی.
- دووکەڵی جگەرە.
- دەرمانی ئەسپرین و هەندێك لە دەرمانە ناستیرۆیدییەکانی NSAID کە دەبنە هۆی هاندانی ڕەبوو لەهەندێك کەسدا.

زۆربــەی ئـەو کـەسانەی ڕەبـوو-یـان هەیە لەخێزانەکەیاندا کەسێك یان چەند کەسێك هەیە کە ڕەبووی هەبێت یان نەخۆشەکە خۆی پێشتر تووشی هەستیارێتی لەجۆری دیکە بووە وەك: سووربوونەوە و هەوی ناوپۆشی لووت کە نەخۆشییەکی هەستیاری وەرزییە، بیرۆ.

نیشانەکانی

- کۆکە: کۆکە وشك بێت یان تەڕ.
- بەناوداچوونی پێستی دەوری پەراسووەکان لە کاتی هەناسەداندا.

دەنکە هەڵاڵەی گوڵ یەکێکە لەمادده هاندەرەکان

دووربکەوەرەوە لەبەخێوکردنی ئاژەڵە ماڵییەکانی وەك سەگ

- هەناسە توندی کە خراپتر دەبێت لەکاتی چالاکی و جوڵەدا.
- خیزەی سنگ:
* لەشێوەی نۆرەدا بۆی دێت.
* لەوانەیە لە شـەودا خراپتر بێت یان لە سەرەتای ڕۆژدا (بەیانییان زوو).
* لەوانەیە لە خۆیەوە و بێ بەکارهێنانی دەرمان باش بێت.
* باشتر دەبێت بە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کـە ڕێـــڕەوی هـەنـاسـە فـــراوان دەکـەن Bronchodilator.
* خراپتر دەبێت بە هەڵمژینی هەوای سارد.
* بە جووڵە و وەرزش خراپتر دەبێت.
* دڵەکزێ و گەڕانەوەی ترشی گەدە بۆ سورێنچك و ناو دەم دەبێتە هۆی زیاد کردنی خیزەی سنگ.
* زۆربەی کات لە ناکاو دەست پێدەکات.
هەرچی نیشانە مەترسیدارەکانە کە دەبێت بەزووترین کات چارەسەر بکرێت ئەمانەن:
- شینبوونەوەی لێو و دەم و چاو.
- کەمبوونەوەی بەئاگایی بوون و وریایی کەسەکە بۆ نموونە لە کاتی نۆرەکاندا گێژ بێت و خەواڵوو دەربکەوێت یان دەشێت کاتەکانی لێ تێك بچێت و شت تێکەڵ بکات.
- زۆر بەناڕەحەت هەناسە بدات.
- لێدانی دڵی زۆر خێرا بێت.
- دژواربوونی باری دەروونـی زۆر، کە بە هۆی سەختی باری هەناسە تەنگییەکەیەوە بێت.

ماکەکانی نەخۆشییەکە

- کەمبوونەوەی توانای وەرزش و جووڵە.
- کەم خـەوی، بەهۆی بوونی نیشانەکانی نەخۆشییەکە لەشەواندا.
- گۆڕانکاری لەکاری سییەکاندا بەشێوەیەکی هەمیشەیی.
- کۆکەی بەردەوام.
- سەختی هەناسەدان کە ڕەنگە پێویستی بەهەناسەدانی دەستکرد بێت.
- مردن (ئەگەر نەخۆشییەکە زۆر سەخت بێت و کەسەکە دەرمـان وەرنەگرێت یان نەگەیەنرێتە نەخۆشخانە).
لەم بارانەدا پێویستە سەردانی نەخۆشخانە بکەین:
- زیادبوونی نۆرەکانی ڕەبوو کە پێویستیان بەبەکارهێنانی دەرمان زیاترە.
- نیشانەکان بەرەو خراپی چوون یان دەرمان هیچ سوودێکی نەبوو.
- هەناسە سواربوون لەکاتی قسەکردندا.
لەم بارانەدا نەخۆش پێویستە بگەیەندرێتە فریاکەوتنی خێرا
- کەمبوونەوەی بەئاگابوونی نەخۆش، خەواڵویی و تێکەڵکردنی کات و شوێن.
- هەناسە توندییەکی ئێجگار زۆر لە کاتی حەوانەوەدا (بێ ئەنجامدانی هیچ چالاکییەك).
- ئازارێکی زۆر لەسنگدا.

کۆنترۆڵی نیشانەکان

دەتـوانـرێـت نیشانەکانی ئـەم نەخۆشییە تاڕادەیەکی باش کەمبکرێتەوە بە ڕێگەگرتن لە ماددە هاندەرەکانی دەبنە هۆی دەرکەوتنی نۆرەکان.
١- یەکێك لەو ڕێگایانە داپۆشینی جێگای نووستنەکەت بەسەرچەفێك (بەمەرجێك بەدوور بێت لە هەر ماددەیەکی هاندەر یان وروژێنەری کۆئەندامی هەناسە) بۆ ئەوەی دەنکۆڵەی تەپوتۆز لەسەر جێگاکەت نەنیشێت.
٢- باشترە هیچ فەرشێك لە ژووری نوستنەکەتدا نەبێت یان ئەگەر تیادایە پاك ڕابگیرێت (زوو زوو گسکی کارەبا بدرێت لەلایەن کەسێکی دیکەوە نەك نەخۆشەکە) تا وردە دەزوو خوری و دەنکۆڵەی تەپوتۆزی لەسەر نەنیشێت.
٣- دەبێت ماددە پاککەرەوەکانی ناو ماڵ، وەك (سابوون، تاید، زاهـی،... هتد) تا دەکرێت بۆندار نەبن یان بۆنی کەم بێت، دەبێت دوور بێت بەتایبەتی لە بۆنە تیژەکانی کە زۆر بێزارکەرن بۆ کۆئەندامی هەناسە وەك موعجیزە.
٤- تا بکرێت شێداری لەماڵدا کەم بێت یان لەکاتی بەرپابوونی هەڵمدا لەکاتی کوڵاندنی ئاو یا چێشت باشترە هەوا گۆڕکێ هەبێت (لـەڕێـی ئامێری هـەوا گۆڕکێوە) تا شێ دروست نەبێت.
٥- ماڵەکەت با خاوێن بێت و خواردنەوەکان سەر داپۆشراوبن و لەژووری نووستنەکەتدا هیچ جـۆرە خواردنێك دامـەنـێ، ئەمەش دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی سیسرك لەماڵەکەتدا کە ئەمەش یەکێکە لەماددە هاندەرەکانی ڕەبو لەهەندێك کەسدا.
٦- ئەگەر ئەو نەخۆشە هەستیاری بەرامبەر یەکێك لە گیاندار یا باڵندە ماڵییەکان هەبوو باشترە لابرێت لەماڵدا یان لەژووری نوستندا نەبێت.
٧- نەهێشتنی دووکەڵی جگەرە لە ماڵدا، کێشانی جگەرە لەلایەن کەسانی دەوروبەری نەخۆشەکە نۆرەکان زیاد دەکات، کێشانی جگەرە لە دەرەوەی ماڵەکەدا سوودی هەیە، بەڵام ئەوە تەنیا چارەسەر نییە، چونکە کاتێك ئەندامێکی خێزانەکە یـان ئـەو کەسانەی سـەردانـی ئـەو ماڵە دەکـەن لە دەرەوەش جگەرەکە بکێشن پاشماوەی دووکەڵەکە لەگەڵ خۆیاندا دەهێننەوە ژوورەوە لە ڕێی جلەکانیان و قژیانەوە، ئەمەش هاندەرێکی باشی ڕەبووە و نیشانەکانی زیاد دەکات لە هەر کەسێك کە ڕەبووی هەبێت و لەو ماڵەدا بژی.
٨- باشتر وایە ئەو کەسەی ڕەبـووی هەیە تا پێی دەکرێت خۆی لە پیسبوونی هەوا بەتەپوتۆز و دووکـەڵ بپارێزێت (بێگومان ئەمە کارێکی گرانە، چونکە ژینگەیەکی پاك و تەندروستمان نییە)، بەڵام تاڕادەیەك دەتوانین خۆمان بپارێزین لە ڕێی بەکارهێنانی دەمامك یان ماسك لە ڕۆژی تەپ و تۆزاوی یان خۆڵاویدا، یان لە ڕۆژی سەرمادا ئەگەر کرا کەمتر بچینە دەرەوە یان پۆشاکێکی باش بپۆشین تا سەرمامان نەبێت.

سەرچاوەکان:

1- Living with asthma JAMa. The Journal of the American Medical Association 2010,
2- Asthma learning center/ USA.

* پسپۆڕی کارئەندامزانی.

Leah R. Urban
نەخۆشی داخورانی جومگە
ئامادەکردنی: د. سۆران محەممەد غەریب

نەخۆشی داخورانی جومگە یان سەوەفان Osteoarthritis بڵاوترین جۆری هەوی جومگەیە، کە تووشی ملیونان خەڵك دەبێت لەسەرانسەری جیهاندا، نەخۆشی داخورانی جومگە یان سەوەفان کاتێك ڕوودەدات کە ئەو کرکراگەیەی لەکۆتایی ئێسکدایە دادەخورێت بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ تەمەندا. هەرچەندە نەخۆشی داخورانی جومگە دەتوانێت تووشی هەموو جومگەیەك ببێت لەلەشی مرۆڤدا، بەڵام بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی ئەم جومگانە دەبێت :جومگەی (دەست، مل ، بەشی خوارەوەی پشت، ئەژنۆ ، حەوز).

نەخۆشی داخورانی جومگە (سەوەفان) وردە وردە دائەخورێ و خراپ دەبێت بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ تەمەندا و هیچ چاکبوونەوەشی نییە، بەڵام چارەسەر وەرگرتن بۆ نەخۆشی داخورانی جومگە دەتوانێت نەهێڵێت چیتر نەخۆشیەکە تەشەنە بکات و ئازاری ناهێڵێت و فەرمانی جومگەکەش باشتر دەکات.

نەخۆشی داخورانی جومگە نەخۆشیەکی درێژخایەنە، وەك نەخۆشیە درێژخایەنەکانی دیکەی وەك زەخت، شەکرە.

نیشانەکانی

نیشانەکانی نەخۆشی داخورانی جومگە وردە وردە دەردەکەوێت و بە تێپەڕبوونی کات و لەگەڵ تەمەندا خراپتر دەبێت، ئەم نیشانانە دەگرێتەوە:

١-ئازار: جومگەکە تووشی ئازار دەبێت لەکاتی جوڵاندن و ئیش پێکردنی.

٢-بوونی ئازار لەکاتێکدا بە دەست پەستان بخەیتە سەر جومگە تووشبووەکە.

٣-ڕەق بوون: ڕەقبوونی جومگەکان بەتایبەتی لەبەیانیاندا یان دوای ماوەیەکی زۆر لە ئیسراحەت و ئیش پێنەکردنی.

٤- نەمانی جوولەی جومگەی تووشبوو بەشێوەی ئاسایی پێشووی خۆی.

٥- هەستکردن بە قرتەکردن لەکاتی جوڵانی جومگەی تووشبوودا.

٦-دروستبوونی ئێسکی زیادە لە جومگە تووشبووەکەدا کە لەوانەیە وەك گرێیەکی ڕەق هەستی پێبکەیت.

چ کاتێك پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت؟

کاتێك هەستت بە ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشك بکەیت.

هۆکارەکانی تووشبوون

نەخۆشی داخورانی جومگە کاتێك ڕوودەدات کە ئەو کرکراگەیەی لەکۆتایی ئێسکدایە دادەخورێت بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ تەمەندا و وای لێدێت کە ئێسکەکان لەیەك دەخشێن، چونکە کرکراگە نامێنێت.

لەدیارترین هۆکارەکانی تووشبوونیش وەك:

١- تەمەن: ئەگەری تووشبوون بەسەوەفان زیاتر دەبێت لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا.

٢- ڕەگەز: ژنان زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان بەبەراورد بە پیاوان، و تا ئێستاش هۆکاری ئەمە نەزانراوە کە ئایا بۆ ژنان زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٣- شێواوی یان نارێکی لە ئێسکدا: هەندێك کەس کە لەدایك دەبن هەندێك ئێسکیان نارێك یان شێواوە، ئەم کەسانە زیاتر تووشی سەوەفان دەبن.

٤- برینداربوونی جومگە : ئەو کەسانەی تووشی پێکان دەبن بۆ نموونە ئەو کەسانەی لەکاتی وەرزشکردن تووشی پێکان دەبن یان ئەو کەسانەی بەهەر ڕوداوێك تووشی پێکان ببن زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٥- قەڵەوی: ئەو کەسانەی قەڵەون و کێشیان زۆرە زیاتر کێش دەخەنە سەر جومگەکانی لەشیان بەتایبەتی جومگەی ئەژنۆ و زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٦- هەندێك ئیش: ئەو کەسانەی هەندێك ئیشی قورس دەکەن دەکەن کە کاریگەری لەسەر جومگەکانیان جێدێڵێت ئەوا زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان.

٧- بوونی هەندێك نەخۆشی لەو کەسەدا: وەك بوونی شەکرە، تێکچوونی ڕژێنەکان، دەردەشا، ئەم نەخۆشیانە ئەگەری تووشبوون بە سەوەفان زیاتر دەکەن.

دەرەنجامە خراپەکانی

سەوەفان نەخۆشیەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەقبوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێبەجێ بکات. لەهەندێك کەسدا وای لێ دەکات توانای ئیشکردنی هەر نامێنێت کە گەیشتە

سەوەفان نەخۆشییەکە کە ڕۆژ بەڕۆژ بە تێپەڕبوونی کات بەرەو خراپبوون دەچێت، بوونی ڕەقبوون و ئازارێکی زۆر لە جومگە تووشبووەکە وا لەو کەسە دەکات نەتوانێت ئیشەکانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێبەجێ بکات

ئەم رادەیە پزیشکەکەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەکەت بۆ دەکات.

دەست نیشانکردن و دیاریکردنی

کاتێك هەستت بە ئاوسان و ڕەقبوونی جومگەکانت کرد لە چەند هەفتەیەك زیاتر پێویستە سەردانی پزیشکی تایبەتی ئێسك و ڕۆماتیزم بکەیت ئەو زانیاریانەی پێ بڵێیت کە پێویستە وەك:

١-بەوردی وەسفی جۆری ئازارەکەی بۆ بکەیت و کەی ئازارەکە دەستی پێکرد ئایا ئازارەکە بەردەوامە یان دێت و دەڕوات ئایا شتێك یان چالاکیەك هەیە ئازارەکەت باشتر یان خراپتر بکات.

٢-ئەگەر هەر نەخۆشییەکی دیکەت هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٣- ئەگەر هەر نەخۆشییەك لە خێزانەکەتاندا هەیە پێویستە پێی بڵێیت.

٤- پێویستە ئاگاداری بکەیت دەربارەی جۆری خواردنت و دەربارەی هەر دەرمانێك کە بەکاری دێنیت.

٥-ئایا پێشتر جومگەت تووشی پێکان بووە بۆ نموونە کاتی وەرزش یان لە ڕووداوێکی بەرکەوتندا و ڕووداوی سەیارە یان بەربوونەوە.

پشکنینی سەرەتایی

لەکاتی پشکنینی سەرەتایی جومگە تووشبووەکەدا پزیشکەکەت دەگەڕێت بۆ بوونی ئاوساوی، ئازار، سووربوونەوە، جوڵەی جومگەکە، پاشان پزیشکەکەت لەوانەیە بتنێرێت بۆ پشکنینی تاقیگە و پشکنین لەڕێی تیشکەوە.

پشکنینی وێنەی تیشکی

١- تیشکی ئێکس یان ئەشیعە: هەرچەندە کرکراگە لە ئەشیعەدا دەرناکەوێت، بەڵام داخورانی کرکراگە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بۆشایی نێوان ئێسکەکان کە لە ئەشیعەدا دەردەکەوێت هەروەها

دروستبوونی ئێسكی زیـاده لە جومگە تووشبووەكەدا كە لەوانەیە وەك گرێیەك ببینیت لە ئەشیعەدا.
زۆر كەس كە ئەشیعە دەگرن نیشانەكانی سەوەفان لە ئەشیعەكەیاندا هەیە پێش ئەوەی نیشانەكان لە خۆیاندا دەربكەوێت.
٢- تیشكی ئێم ئاڕ ئای MRI: تیشكی ئێم ئاڕ ئای زۆر وردترو دەقیقترە لە دیاریكردنی نیشانەكانی نەخۆشی سەوەفان لە جومگەدا و تەنانەت كرکراگەكەش دەردەخات.

پشكنینی تاقیگەیی

١-پشكنینی خوێن: بۆ دیـاریـكـردن و جیاكردنەوەی هۆكارەكانی دیكەی ئازاری جومگە، واتە بۆئەوەی جیای بكاتەوە كە ئایا ئەم جۆرە ئازارەی جومگەیە هۆكارەكەی سەوەفانە یان نەخۆشییەكی دیكەی ئێسكە وەك نەخۆشی ڕۆماتیزمە.
٢- شـیـكـاری شـلـەی نـاو جومگەكە: پزیشكەكەت لەوانەیە دەرزییـەك بكاتە ناو جومگە تووشبووەكەوە و شلەی ناو جومگەكە وەربگرێت بۆ پشكنین بۆ دەركەوتنی هۆكاری تووشبوون بەو ئازار و ئاوسانە كە ئایا سەوەفانە یان دەردەشایە یان هەوی دیكەیە.

چارەسەری نەخۆشی داخورانی جومگە:

لەڕاستیدا چارەسەرێك نییە بەتەواوی نەخۆشی داخورانی جومگە بنەبڕ بكات، چونكە نەخۆشی داخـورانـی جومگە نەخۆشیەكی درێـژخـایـەنـە، بـەڵام ئەو چارەسەرانەی دەدرێت تەنیا بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئازار و گەڕانەوەی جوڵەی ئاسایی جومگە تووشبووەكەیە، لەو چارەسەرانەی هەیە بۆ نەخۆشی داخورانی جومگە ئەمانەن:
١-پاراسیتامۆڵ: ئەم دەرمانە دەدرێت تەنیا بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئـازار نەك بۆ كۆنترۆڵی هەوی جومگەكە.
2-Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)
ئەم دەرمانە دەدرێت تەنیا بۆ كەمكردنەوە و نەمانی ئـازاریـش و بـۆ كۆنترۆڵی هەوەكەش، نموونەی ئەم دەرمانە وەك: حەپی ناپرۆكسین ،حەپی پرۆفین، بەڵام ئەو كەسانەی برینی گەدەیان هەیە نابێت ئەم دەرمانە بەكاربهێنن.
٣- دەرمانی ناركۆكتیك.
٤-چارەسەری سروشتی.
ئەم چـارەسـەرە زۆر گرنگە بۆ جومگە تووشبوەكە لەلایەن كەسی شارەزاوە بۆت دەكرێت.
٥- گۆڕینی پیشەكەت: ئەگەر پیشەیەكی قـورسـت هـەبـوو كـاری كـردبـووە سەر جومگەكەت پێویستە پیشكەت بگۆڕیت.
٦-بەكارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت كە پزیشكەكەت بۆت دەست نیشان دەكات بۆ ئەوەی كەمترین زەبر بكەوێتە سەر جومگە تووش بووەكە.
٧- دەرزی ستیرۆید كە پزیشكەكەت بە دەرزیەك ماددەی ستیرۆیدەكە دەكاتە ناو جومگە تووشبوەكە و ئازارەكەی نامێنێت، بەڵام پێویستە بزانیت دەرزی جومگە نابێت ٣ جار زیاتر بكرێت لە ساڵێكدا بۆ ئەو جومگەیە.
٨-گۆڕینی جومگە بە نەشتەرگەری :
سەوەفان نەخۆشیەكە كە ڕۆژ بـەڕۆژ بە تێپەڕبوونی كات بەرەو خراپبوون دەچێت ، بوونی ڕەقبوون و ئازارێكی زۆر لە جومگە تووشبووەكە وا لەو كەسە دەكات نەتوانێت ئیشەكانی ڕۆژانەی بەتەواوی جێ بەجێ بكات. لەهەندێك كەسدا وای لێ دەكات توانای ئیشكردنی هەر نامێنێت كە گەیشتە ئەم ڕادەیە پزیشكەكەت پێشنیاری گۆڕینی جومگەكەت بۆ دەكات.
هەندێك ڕێنمایی تر بۆ ئەو كەسانەی كە نەخۆشی داخوانی جومگەیان هەیە:
١-ئیسراحەت: ئەگەر هەستت بە ئازار یا هەوكردن كرد لە جومگەكانت پێویستە ئیسراحەت بكەیت و ئەو جومگەیە زۆر بەكار نەهێنیت.
٢-وەرزش : وەرزش ماسولكەكانی دەوری جومگە تووشبووەكە بەهێز دەكـات و جومگە تووش بووەكەش جێگیرتر دەكات، لەو وەرزشانەش وەك :وەرزشی نەرم وەك مەلەكردن، پاسكیل لێخوڕین.
٣- دابەزاندنی كێشی لەش: ئەو كەسانەی قـەڵـەون و كێشیان زۆرە زیـاتـر كێش دەخەنە سەر جومگەكانی لەشیان بەتایبەتی جومگەی ئەژنۆ و زیاتر تووش دەبن بە سەوەفان، لەبەر ئەوە هەوڵ بدە كێشت كەم بكەوە.
٤- بەكارهێنانی گەرمی یان ساردی بۆ دامركانەوەی ئازاری جومگەكەت:
گەرمی یـان سـاردی هـەردووكـیـان بۆ دامركانەوەی ئازاری جومگە بەكاردێت.
٥- بەكارهێنانی كرێم یان جێڵی ئازار شكێن وەك جێڵی ڤۆڵتارین.
٦- بەكارهێنانی ئـامـراز یـان هۆكاری یارمەتیدەر وەك بەكارهێنانی گۆچان بۆئەوەی هێز زۆر نەكەوێتە سەر جومگە تووشبووەكەت، یان بەكارهێنانی سپلینتی تایبەت یان پێڵاوی تایبەت كە پزیشكەكەت بـۆت دەسـت نیشان دەكـات بۆ ئـەوەی كەمترین زەبر بكەوێتە سەر جومگە تووش بووەكە، یان بەكارهێنانی كۆلەر بۆ ئەو كەسانەی فەقەراتی ملیان هەیە.
٧-هەندێك سـەرچـاوە دەڵێن یۆگا-ش سوودی هەیە بۆ كەم كردنەوەی ئازاری جومگە لە نەخۆشی سەوەفاندا.

سەرچاوە:
www.mayoclinic.com

ڤیتامینەکان لەنەخۆشی دەمانپارێزن
عەبدولکەریم عوزێری

سروشت دەوڵەمەندە بەڤیتامین، ڤیتامینەکانیش دەوڵەمەندن لەبەهاکانیاندا، نە ژماردنییان ئاسانە و نەپۆلێنکردنی جۆرەکانییان، ڤیتامینەکان لەبەر زۆری جۆرەکانی زۆربەیان بەپێی ئەبجەدی ناونراون، ئەوانی دیکە بەپێی پێکهاتە کیمیاییەکانیان، جاران Vitamin بە "e" کۆتایی دەهات، بەڵام ئەم "e" لابرا، چونکە لەسەرەتادا Vitamine بەئەمینەکانی ژیان واتە Vit و Omine دەناسرا، دواتر دەرکەوت کە پێکهاتەی Omine لەڤیتامینیدایە، ئەم ڕاستییە دەبێتە هاندەر بۆ چاو خشاندنەوەیەك بەمێژووی زانستی ڤیتامیندا.

مێژووی ڤیتامین

لەساڵی ١٩٠٥دا، زانای بەریتانی د. ولیام فلیچەر تێبینی کرد ئەگەر هەندێك فاکتەر لەخواردندا دەربهێنرێت ئەوە جۆرە نەخۆشییەك سەرهەڵدەدات، د. فلیچەر هۆی تووشبوونی نەخۆشی بێری بێری بۆ لێکردنەوەی توێکڵ لەبرنج گەڕانەوە لەکاتێکدا ئەگەر مرۆڤ ئەم کردارە بەسەر برنجدا نەهێنرێت مرۆڤ لەم نەخۆشییە دەپارێزرێت، ئەم دۆزینەوەی فلیچەر دەرگای گەڕان و شیکردنەوەی والا کرد. هەر ساڵێك دوای ئەو شارەزایەکی دیکەی بەریتانی لەبواری کیمیایی ژیاندا، گەیشتە ئەو ڕاستییەی کە فاکتەرەکانی خۆراك واتە ڤیتامینەکان گرنگن بۆ پاراستنی تەندروستی.

لەم ڕێبازەوە، لەساڵی ١٩١٢، زانای پۆڵەندی کاشمەر فونك ڤیتامینی لەبرنج دەرهێناو بەئەمینەکانی ژیان وەسفی کرد، لەڕاستیدا فونك ماددەی سایامینی لەتوێکڵی برنجدا دۆزییەوە لەگەڵ هۆپکینز زانای بایۆکیمیایی بەریتانی biochemist Hopkins بوونی ڤیتامینییان ئاشکرا کرد و پیتی "e" یان لابرد، زانیاری ئەوەیان بلاو کردەوە کە کەمی ڤیتامین دەبێتە هۆی نەخۆشکەوتن.

ئەو ڕاستییەی کە بێبەش بوون لەهەندێك پێکهاتەی خواردن مرۆڤ نا تەندروست دەکات، سەد و پەنجا ساڵێك لەبۆچوونەکەی دکتۆر فلیچەر کۆنترە، جێمس لیند نەشتەرسازی دەریاوانەکانی سکوتلەندا، ڕاستییەکی لا گەڵاڵە بوو کە ئەگەر کەشتیەوانەکان بۆماوەیەکی زۆر مزرەمەنی نەخۆن تووشی ئەسکەربووت Scurvy دەبن کە نیشانەکانی بریتین لەمانە:

- هەڵئاوسانی پووك و خوێن لێچوونی.
- پەڵە پەڵە بوونی پێست بەتایبەتی لەسمت و لاقدا.
- برین زیاتر خوێنی لێدەچێت و برینە کۆنەکانیش تازە دەبنەوە.
- لەقبوونی ددان.
- لاوازبوونی جەستە بە گشتی و ئازاری هەر چوار پەل.
- نەمانی ئارەزووی خواردن و ڕوودانی پشێوی لە ڕیخۆڵەکاندا.
- ڕوودانی گۆڕان لە هەیکەلی ئێسکدا.
- ئەگەری زەردوویی، ئەمە جگە لە تاو زەردهەڵگەڕان.

بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە دەریاوانەکان میوەیەکی زۆریان لەگەڵ خۆیاندا دەبرد، بەڵام فاکتەری هۆکار کە ئێستا بەڤیتامین دەناسرێت زۆر ناژی.

ڤیتامینەکان کۆمەڵێك ماددەی پێویستن بۆ لەش کە بەسروشتی لەخواردندا بوونیان هەیە، هەتاو ڕۆڵی هەیە بۆ زیادبوونی ڤیتامین D لە لەشی مرۆڤدا.

سەرچاوەکانی ڤیتامین A

- جگەر، ڕۆنی جگەری ماسی.
- سەوزەی چڕ گەڵای سەوزی تۆخ وەك سپێناخ.
- میوەی وەك مانگۆ، پاپایا(*).
- تەماتە و دانەوێڵەی سەوز وەك لۆبیا و هاوشێوەکانی.

سوودەکانی

ڤیتامین A توانای بینین بەهێز دەکات، شانەکانی لەش بەهێز دەکات و تازەیان دەکاتەوە، یاریدەی نەشونما و پتەوبوونی ئێسکەکان دەدات و لەش لەگەڵێك نەخۆشی دەپارێزێت، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

شەوکوێری، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و بەرگری دژی نەخۆشی و گۆڕانکاری لەپێست و ددانەکاندا.

سەرچاوەکانی:

- خواردنی دەریا.
- دانەوێڵەی سەوز وەك نۆك دانەوێڵەی وشك وەك فاسۆلیا و هاوشێوەکانیان.
- گەنم و بەرهەمەکانی گەنم و جۆرەکانی ماکەرۆنە.

سوودەکانی

هەموو شانەکانی لەش کەڵك لە ڤیتامین A وەردەگرن لەبەجێهێنانی ئەرکەکانیدا، لەبەرهەمەکانی کاربۆهیدرات و چەوری بەسوود هەروەها بۆ وزە بۆ چالاکی مێشك و توانای بیرکردنەوە بەکەڵکە، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

ماندووبوون، نەمانی ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی کێشی لەش، لەدەستدانی توانای بیرکردنەوە، لاوازبوونی ماسولکەکان، لەپەلوپۆکەوتنی دەست و قاچ و تێکچوونی کاری دڵ.

سەرچاوەکانی ڤیتامین B2

شیرەمەنی، زۆربەی جۆرەکانی گۆشت، ماسی، گەنم و جۆ و بەرهەمەکانییان، سەوزە و کنگر و برۆکولی و سپێناخ.

سوودەکانی:

وەرگرتنی وزە لەکاربۆهیدرات، پرۆتین و چەوری و نان خواردن، بۆ نەشونمای جەستەیی و هۆشیاری، یاریدەی دروستبوونی چەندین هۆرمۆن و خڕۆکە سوورەکان دەدات، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

وشکی لێوەکان و زمان و دەم تاڵی، خورکەی برۆ و وشك هەڵهاتنی برژاڵەکان، هەستیاری دژ بەڕووناکی، نەخۆش بەرەو هیستریا دەبات، دەبێتەهۆی خەمۆکی.

سەرچاوەکانی ڤیتامین B3 – نیاسین

گۆشتی و سور و سپی، ماسی، بەرهەمەکانی گەنم، گوێزەڵی وەك فستەق و بادەم، هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی دەوڵەمەند نین بە نیاسین، بەڵام تریپتۆفان دەگۆڕن بەنیاسین.

سوودەکانی

دابین کردنی وزە لەخۆراکەوە، کەڵك وەرگرتن لەپرۆتین و چەوری، یاریدەدانی دروستکردنی هۆرمۆن و خڕۆکەی سوور، کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتەهۆی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە:

لاوزای، نەمانی ئارەزووی خواردن، پشێوی هزر و بیرکردنەوە، هەوکردنی پێست و سووربوونەوەی، هەڵئاوسانی و زمان لەگۆ کەوتنی و سستی کۆئەندامی دەمار.

سەرچاوەکانی ڤیتامین B6

جگەر، گورچیلە، گۆشتی مریشك، هێلکە، برنج، سۆیا، دانەوێڵە و گوێز.

کەمی ڤیتامین B6 دەبێتە هۆی خەمۆکی، هەڵهێنانەوەی خواردن، لەدەستدانی بەرگریکردن لەنەخۆشی و هەوکردن و کەمی خوێن، دەم تاڵی و دڵتێکچوون.

سەرچاوەکانی ڤیتامین B12

گۆشتی سوور، مریشك، ماسی، هێلکە و شیر و بەرهەمەکانی کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتەهۆی کێشەی دەماری و مێشك.

سوودەکانی

سوود وەرگرتن لەهەر سێ سەرچاوەکانی خواردن لەگەدەوە تا دەگەنە ناو خوێن، یارمەتی لەش دەدات بۆ دروستکردنی ئەمینۆ ئەسید و تەندروستی کۆئەندامی مێشك و دەمارەکانی دەپارێزێت.

سەرچاوەکانی ڤیتامین C

ئەم ڤیتامینە زۆر گرنگە و بایەخدارە هەر لەسەرەتای باسەکەدا بەوردی باسکراوە.

خواردنی ماسی بڕی پێویست لەڤیتامینەکانی B2, B3, B12 و کۆلین دابین دەکات

سەرچاوەکانی ڤیتامین D
تیشکی ڕۆژ، شیر و بەرهەمەکانی هێلکە و مارگرین.

سوودەکانی

لەبەرئەوەی ڤیتامین D یاریدەی هەڵمژینی کالیسیۆم دەدات بۆ پاراستنی ئێسك و ددان زۆر گرنگە کاریگەری باشی هەیە بۆ پاراستنی دەمار و ماسولکەکان.
کەمی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی کزی نەشونمای ئێسك لەمنداڵدا و لاوازبوونی لەتەمەنەکانی دیکەدا.

سەرچاوەکانی ڤیتامین E

لەزەیتە ڕووەکییەکاندا دەست دەکەون وەك زەیتی سۆیا و زەیتی گەنمەشامی.

سوودەکانی

چەوری و ڤیتامین A لەلەشدا دەپارێزێت و ناهێڵێت ئۆکسجین کاری تێکشکاندن بکاتە سەریان، هەروەها دیواری شانەکانی لەش دەپارێزێت.

سەرچاوەکانی ڤیتامین K

تیشکی ڕۆژ، شیر، هێلکە، مارگرین و کەرە.
لەسوودەکانی یارمەتی مەیینی خوێن دەدات، بەڵام دەبێتە هۆی درەنگ گیرسانەوەی خوێن لەکاتی برینداریدا.

سەرچاوەکانی بایۆتین

جگەر، زەردێنەی هێلکە، ئاردی سۆیا، خومرە و بەرهەمەکانی گەنم.
سوودەکانی یاریدەی لەش دەدات بۆ کەڵك وەرگرتن چەوری ئەمینۆئەسید و کاربۆهیدرات.

سەرچاوەکانی کۆلین

زەردێنەی هێلکە، گورچیلە، جگەر، ماسی و دانەوێڵە.

سوودەکانی

هاوشێوەی ڤیتامین B بەردەوامی ژیان لەپرۆسەی میتاپۆلیزمدا دەپارێزێت، تەندروستی بەکۆئەندانی دەمار دەبەخشێت زۆر وەرگرتنی ئەم ڤیتامینە دەبێتە هۆی سەرئێشە و لەبیرچوونەوە.
بەسروشتی ئەم ماددەیە لەلەشدا هەیە، لەکاتی کەمبوونەوەیدا بەیارمەتی ڤیتامین B12 و فۆلەیت دروست دەبێتەوە.
کەمی ئەم ڤیتامینە و کاریگەرییەکانی تا ئێستا بەباشی نەزانراوە، چونکە لەزۆربەی خواردنەکاندا دەست دەکەوێت. بەهەرحاڵ ڕاپۆرت لەسەر گرژبوونی مل و شان، ئارەق کردنەوە و کێشەی دەمار و کۆئەندامی دڵ و بۆرییەکانی خوێن، ئاماژەیان بەکاریگەریی کەمی لە لەشدا داوە.

سەرچاوەکانی فۆلیك ئەسید

لەزۆربەی خواردەمەنیەکاندا هەیە، بەڵام نیوەی ڕاستی بەهۆی کوڵاندن و هەڵگرتنی خواردنەوە دەفەوتێت، بەزۆری لەجگەر، خومرە و سەوزەدا هەیە.
دواجار ڤیتامین زۆر گرنگە، بەڵام خۆشبەختانە سروشت بۆی دابین کردوین بەمەرجێك تا دەتوانین لەسەرچاوە سروشتییەکانەوە وەریان بگرین، لەکاتی پێویستیشدا بەپێی ڕاوێژی پزیشك ڤیتامینە ئامادەکراوەکان بەکاربێنین، چونکە زیادبوونی هەندێکیان لەلەشدا دیسانەوە کاریگەری خراپی بۆ سەر تەندروستی دەبێت.

پەراوێزەکان:
(*)مانگۆ: میوەیەکی ناوچەی کەمەرەییە، بە یەکێك لە میوە کۆنەکان دادەنرێت کە بەر لە چوار هەزار ساڵ لەمەوبەر هەبووە، ڕەنگی بە پێگەیشتووی زەرد یان پرتەقاڵی یان سوور یان سەوزە، بەڵام بەر لە پێگەیشتن سەوزن، لە قەبارەشدا جیاوازن، ناوکێکی هەیە کە بە نارەحەت لە کرۆکەکەی دەبێتەوە، بەسەرچاوەیەکی گرنگی بێتاکارۆتین دادەنرێت، هەروەها بڕێکی باش لە گلوتامینی تیادایە کە بۆ مێشك زۆر بەسوودە.
پاپایا: میوەیەکی ناوچەی کەمەرەییە، ڕەنگی لە دەرەوە سەوزە و لەناوەوە زەردە تامی لە شەمامە دەچێت، لە ئەمەریکای لاتینی و بەحرەین و مەغریب هەیە، سەرباری بوونی ڤیتامین ئەی بڕێکی باشیش لە ڤیتامین سی و ڤیتامین ئی تیادایە لەگەڵ پۆتاسیۆم و کالیسیۆم، هەروەها بەڕیشاڵەکان دەوڵەمەندە لەبەرئەوە بۆ ئەو کەسانەی کێشەی قۆڵۆنیان هەیە زۆر بەسوودە و توێژینەوەکانیش ئاشکرایان کردووە کاراییەکی زۆری هەیە لە بنبڕکردنی خانە شێرپەنجەییەکان.

دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر هەڕەشە لە ژیانت دەکات

چەندین لێکۆڵینەوە دووپاتییان کردۆتەوە کەوا دانیشتن دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەندێك نەخۆشی کوشندە، چونکە چەند سەعاتێکی کەم دوای دانیشتن لەشی مرۆڤ دەکەوێتە حاڵەتی پەکخستن و نەهێشتنی چالاکییە زیندەگییەکانی لەش بەمەش سوڕی خوێن لەسەرخۆتر دەبێت و پرۆسەی سووتاندنی چەوری و تاوزەکان دادەبەزێت. هەر لەم چوارچێوەیەشدا ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەك کە کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریکی ئەنجامی دابوو و لەسەر زیاتر لە ١٢٣ هەزار کەس تاقیکرابۆوە گەیشتبووە ئەو دەرئەنجامەی کەوا ئەو ژنانەی رۆژانە زیاتر لە شەش سەعات دادەنیشن بە رێژەی لە سەدا چل زیاتر رووبەڕووی مردن دەبنەوە. بە بەراورد لەگەڵ ئەوانەی لە رۆژێکدا کەمتر لە سێ سەعات دادەنیشن و پیاوەکانیش بە رێژەی ٢٠٪ زیاتر رووبەڕووی مردن دەبنەوە. هەرچەندە ئەو لێکۆڵینەوە فراوانە جەختی لەسەر ئەو کەسانە کردبۆوە کە گیانیان سپاردبوو، بەڵام لێکۆڵینەوەکانی دیکە جەختیان لەسەر ئەو بارودۆخە تایبەتییە کردۆتەوە کە کار لە ژیانی زۆربەی ئەمەریکییەکان دەکات لەگەڵ چەندین کێشەی دیکەی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و قەڵەوی و شەکرە و خەمۆکی. هەر ئەو لێکۆڵینەوەیە درێژی ماوەکانی دانیشتنی بە نەخۆشییە ترسناکەکان بەستۆوە. گۆڤاری ئەمەریکی بۆ زانستی پەتاکان لە ماوەیەکی زووتری ئەمساڵ بڵاوی کردبۆوە کەوا ئەو کەسانەی لەو جۆرە وەزیفانەدان کە جموجۆڵێکی زۆری تێدا نییە دووجار هێندەی کەسانی دیکە زیاتر دووچاری چەندین نەخۆشی ترسناکی وەك نەخۆشی شێرپەنجەی قۆلۆن دەبنەوە.

د. جێمس لیفین پسپۆری گلاندەکان لە نەخۆشخانەی مایۆ کلینیك و یەکێك لە گەورە توێژەرانی ئەم بوارە لە دوا ژمارەی گۆڤاری نەخۆشی شەکرە ئاماژەی بەوە کردووە کەوا دانیشتن وەزیفەیەکی بایۆلۆژی رەگ داکوتاوی هەیە. واتە ئەویش پێویستی بە وزەیەکی پێویست هەیە و نووسیوەتی دانیشتنی راست خراپ نییە، بەڵام ئەگەر ئەویش زۆری خایاند زیانی دەبێت، ئەوەی مایەی نیگەرانیشە کورسی دانیشتن بووەتە شوێنی سەرەکی خەڵك لە جیهانی پێشکەوتووی ئێستادا، لە لێکۆڵینەوەیەکیشدا کە زانا بەریتانییەکان لەم دواییە ئامادەیان کردووە و زەنگی مەترسی لێدەدا و هۆشداری دانیشتنی چەندین سەعاتی دوورودرێژ دەدا کەوا کارکردن بۆ ماوەی یانزە سەعات لە رۆژێکدا لە بری هەشت سەعات کارکردنی ئاسایی واتە لە ٩ی بەیانییەوە تا ٥ ی ئێوارە، ئەگەری دووچار بوون بەکێشەکانی دڵ زیاتر دەکات، هەروەها زۆریی سەعاتەکانی کارکردن ئەگەری دووچاربوون بەو نەخۆشییانە بەرێژەی ٦٧٪ زیاد دەکات. زاناکانیش لە ئاکامی ئەو لێکۆڵینەوەیەدا گەیشتونەتە چەند دەرئەنجامێك کە لەسەر باری تەندروستی حەوت هەزار فەرمانبەر ئەنجام درابوو، توێژینەوەکە پێی وابووە پێویستە پزیشکەکان لە بارەی سەعاتەکانی کارکردنەوە پرسیار لە نەخۆشەکانیان بکەن، بۆیە پرۆفیسۆر میکا کیفیماکی توێژەر، پێی وایە پرسیار کردنی پزیشك لە سەعاتەکانی کارکردنی نەخۆش پرۆسەیەکی ئاسان و سوود بەخشە، بەڵکو بووەتە کارێکی رۆتینی و ئەو زانیارییە تازانە یارمەتیدەرن بۆ دەرکردنی باشترین بریار سەبارەت بە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ. هەروەك ئەو پرۆفیسۆرەش ئاماژەی پێکردووە کەوا دەرئەنجامەکانی ئەو لێکۆڵینەوەیە هۆشداری دەداتە ئەوانەی کە چەندین سەعاتی دوورودرێژ کاردەکەن. لێکۆڵینەوەکەش ئاماژەی بەوە کردووە کەوا ١٩٢ کەس کە لە ماوەی یانزە ساڵدا چاودێری بارودۆخەکەیان کراوە، دووچاری کێشەکانی دڵ بوون، ئەوانەی رۆژانەش یانزە سەعات کاردەکەن بە جارێك و نیو زیاتر دووچاری ئەو جۆرە نەخۆشییانە دەبنەوە. بەتایبەتی ئەگەر سەعاتە دوورودرێژەکانی کارکردن بۆ چەند فاکتەرێکی دی زیادکرا وەك بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، تەنانەت زاناکان پێیان وایە ئەگەر پزیشکەکان پرسیاری ژمارەی سەعاتەکانی کارکردنیان خستە نێو پرسیارەکانی خۆیان ئەوە دەتوانن ساڵانە ژیانی شەش هەزار کەس لە کۆی ئەو ٢٥ هەزار هاووڵاتییە بەریتانییە رزگار بکەن کە ساڵانە لەو وڵاتە دووچاری ئەو نەخۆشییە دەبنەوە.

هەروەها شارەزایان پێداگری لەسەر ئەوە دەکەن کەوا پێویستە لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەسەر ئەوە بکرێت تا لەوە دڵنیا دەبن کە ئایا کەمکردنەوەی سەعاتەکانی کارکردن رۆڵی لە باشکردنی تەندروستیدا دەبێت. لە لای خۆشییەوە پرۆفیسۆر ستیڤن هۆلگێت کە یەکێك بوو لە بەشدارانی ئەو لێکۆڵینەوەیە دەڵێت: ئەو توێژینەوەیە وامان لێدەکات چاو بەو وتەیەدا بخشێنینەوە کە دەڵێت: "کارکردنی سەخت هەرگیز ناتکوژێت". هەروەها پرۆفیسۆر مارك هامیلتۆن مامۆستای پزیشکی زیندەگی لە کۆلێجی پزیشکی لە زانکۆی میسۆری، دەڵێت: هەرچەندە جموجۆڵی لەش کەم ببێتەوە رێژەی ئەو شەکرە کەم دەبێتەوە کە لەش دەیسووتێنێت، ئەمەش وادەگەیەنێت دانیشتن بۆ ماوەی دوو سەعات دەتوانێت رێژەی شەکرەی ناو خوێن بە رێژەی ٧٪ بەرز بکاتەوە. پرۆفیسۆر خاتوو جینیف هیلی توێژەریش لە زانکۆی کوینزلاندی ئوسترالی دەڵێت: دانیشتن بۆ ماوەیەکی زۆر بڕبڕەی پشتیش تێکدەشکێنێت، تەنانەت ئەگەر رۆژانە سەعاتێك تا سەعات و نیوێکیش وەرزش بکرێت، چونکە وەرزشی سەعاتێك ناتوانێت مەترسی دانیشتنی چەندین سەعات دوور بخاتەوە، بەڵکو زاناکان دەڵێن چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە بە وەرزشکردنی رێکوپێکی زیاترە و لەتکردن یان بەشبەشکردنی ماوە درێژەکانی دانیشتنە بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی. هەندێك کەسیش لەو مەترسییانە بێ ئاگان کە لە ئاکامی زۆر دانیشتن لە بەرامبەر تەلەفزیۆن و کۆمپیوتەر بە ماسولکە سەرەکییەکانی پشت دەکەوێت. لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە کەوا دانیشتن بە شێوەیەکی راست ماندووبوونێکی زیاتر بۆ پشت پەیدا دەکات لەوەی کە لە دانیشتنی شل و خاوی سەر کورسی بەرپا دەبێت، بۆیە شارەزایان دەڵێن دانیشتن بە شێوەیەکی راست و دانانی قاچەکان بەشێوەیەکی تەریب لەگەڵ لەش، دیسکە لۆکەییەکانی بەشی خوارەوەی لەش ماندووتر دەکات. ئەوەش دوای وەرگرتنی وێنەی لەرینەوەی موگناتیسی (ئێم ئار ئای) پشتی چەند کەسێك دەرکەوتووە کە داوایان لێکراوە بەشێوەی جیا جیا دابنیشن. هەروەها دەرکەوتووە خۆ چەماندنەوەی ئەو کەسانەی کە کۆمپیوتەر بەکاردەهێنن بۆ پێشەوە پشت زیاتر ماندوو دەکات لەوەی کە بەشێوەیەکی راست لەسەر کورسییەکانیان دابنیشن. لە هەمان کاتدا دانیشتن بە شێوەیەك کە پشت و رانەکان لە گۆشەیەکی ١٣٥ پلەییدا بن، لە رووی بایۆلۆژی و میکانیکیدا زۆر لەوە باشترە کە پشت و رانەکان بە گۆشەی ٩٠ بن. هەرچەندە هەندێك کەس شێوەی دووەم بە ئاسایی دادەنێن، بەهەرحاڵ دەرکەوتووە دانیشتن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ زیانێکی زۆر بە بڕبڕەی پشت و ماسولکەکانی پشت دەگەیەنێت، چونکە ئێسقان و ریشاڵەکانی پشت و ماسولکەکان پێویستیان بە جموجۆڵ و چالاکی و جوڵانەوە هەیە، لەبەرئەوە ئەنجام نەدانی ئەو جموجۆڵانە سەرەتای دەرکەوتنی چەندین کێشەیە لە ئێسقانەکانی پشتی مرۆڤدا.

و: تاهیر عوسمان

سەرچاوە: www.moheet.com

تەکنیکی منداڵی بلووری

پیتێن لـە دەرەوەی لـەش In Vitro Fertilization (IVF) واتە پەیوەستکردن و چوونە ژوورەوەی سپێرمی نێرینە بۆ ناو هێلکەی مێینە لە تاقیگەدا.

بە شێوەیەکی سروشتی و ئاسایی هێلکەیەك و سپێرمێك لە لەشی مێیەدا یەکدەگرن و کرداری پیتێن ڕوودەدات، ئەوکات ئەگەر هێلکە پیتراوەکە بەناوپۆشی مناڵداندا جێگیر بێت گەشە دەکات و دەبێت بە کۆرپەلە، دوای نۆ مانگ منداڵ لە دایك دەبێت، ئەم پرۆسەیە پێی دەڵێن سکپڕبوونی سروشتی یان سکپڕبوون بە بێ یاریدەدەر.

پیتێن لـە دەرەوەی لـەش یەکێکە لە تەکنیکەکانی زۆربـوونـی یـاریـدەدەر Assisted Reproductive Technology (ART)، کە چەند تەکنیکێکی پزیشکییە بۆ ئەوەی ژن بگاتە قۆناغی سکپڕی، پیتێن لە دەرەوەی لەش IVF لە ساڵی ١٩٧٨وە تائێستا بەسەرکەوتوویی پیادە دەکرێت.

هەنگاوەکانی ئەم تەکنیکە

هەنگاوی یەکەم: هاندان یان هێلکەدانانی بەهێز

ئەو دەرمانانەی کە بەشێوەیەکی سەرەکی ڕۆڵیان لە کرداری پیتاندا هەیە و دەدرێتە ئەو ژنەی کە تەکنیکی بۆ دەکرێت بۆ بەهێزکردنی بەرهەم هێنانی هێلکەکانی، بەشێوەیەکی سروشتی ژن هەر مانگەی هێلکەیەك بـەرهـەم دەهێنێت، بـەڵام دەرمانەکانی پیتاندن وا کار دەکات لەسەر هێلکەدانەکان ژمارەیەکی زۆر هێلکە بەرهەمبهێنێت.

لە ماوەی ئەم هەنگاوەدا پشکنینی ڕێکوپێك بە ئامێری سۆنار و لە ڕێی زێ- وە بۆ هێلکەدانەکان و پشکنینی خوێن بۆ ئاستی هۆرمون دەکرێت.

هەنگاوی دووەم: دەرهێنانی هێلکە

نەشتەرگەرییەکی ئاسانە پێی دەڵێن follicular aspiration بـۆ دەرهێنانی هێلکەکانە لـە لەشی ژنـەکـەدا، بـە بێ مانەوەی نەخۆشەکە لە نەخۆشخانەدا و هەر لە کلینیکی پزیشکیدا ئەنجام دەدرێت لەگەڵ پێدانی چەند چارەسەرێك بە ژنەکە بۆ ئەوەی هەست بەئازار نەکات لە کاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەدا.

پزیشك ئامێری سۆنار وەك ڕێبەرێك بەکاردەهێنێت لە ئەنجامدانی ئەم هەنگاوەدا، دەرزییەکی زۆر بچووك کە ئامێرکی مژۆکی پێوەیە و لەڕێی زێ- وە دەیباتە ژوورەوە بۆ ناو هێلکدان بۆ هەڵمژین و ڕاکێشانی ئەو هێلکە چێکڵدانانەی کە هێلکەی پێگەیشتوویان تیادایە، ئەم کردارە دووبـارە دەکرێتەوە بۆ هێلکەدانەکەی دیکەیش.

لەوانەیە نەخۆش هەندێجار هەست بەئازار بکات دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکە، بەڵام دوای چەند ڕۆژێـك بـەرەو دۆخی ئاسایی خۆی دەڕوات.

هەندێك حاڵەتی دەگمەنیش هەیە کە پێوست دەکات نەخۆش لێنۆڕینی هەناوی حەوزی laparoscope pelvic بۆ بکرێت بۆ دەرهێنانی هێلکەکان.

هەنگاوی سێیەم: پەڕین و پیتێن

بە تێکەڵکردنی سپێرمی نێرینە لەگەڵ باشترین کوالیتی هێلکە لە ژینگەیەکی کۆنترۆڵ کراودا دەڵێن پەڕین، دوابەدوای چەند سەعاتێك لە کرداری پەڕین سپێرم دەچێتە ژوورەوە بۆناو هێلکە و کرداری پیتێن ڕوودەدات.

ئەگەر پزیشك تێبینی ئـەوەی کـرد کە چانسی پیتاندنەکە لە ئاستێکی نزمدایە، ئەوا دەتوانێت سپێرمەکە ڕاستەوخۆ بە دەرزی لێدان بـدات لە هێلکەکە، بەم تەکنیکەش دەڵێن دەرزی لێدانی سپێرم بە نیوسایتۆپلازمدا ICSI، چەند هێلکەیەك بەم تەکنیکە پیتاندنی بۆ دەکرێت.

شایانی باسە بۆ زۆرێك لە پرۆگرامەکانی پیتاندن و بە شێوەیەکی ئاسایی تەکنیکی ICSI بۆ پیتاندنی هێلکە بەکاردەهێنن، چونکە چانسی پیتاندن لە ئاستێکی زۆر بەرزدایە.

هەنگاوی چوارەم: چاندنی کۆرپەلە

کاتێك کە هێلکە پیتراوەکان دەست بە دابەشبوون دەکەن، ئەو کاتە دەبنە کۆرپەلە، و لەلایەن تیمی پزیشکی پسپۆڕ بە شێوەیەکی ڕێکوپێك پشکنین بۆ کۆرپەلەکان دەکرێت بۆ دڵنیابوون لە گەشەکردنییان بەشێوەیەکی گونجاو.

دوابـەدوای پێنج ڕۆژ لە گەشە هێلکە پیتراوەکان، دەبنە کۆرپەلە و کە پێکهاتوون لە ژمارەیەك لە خانە و چالاکن لە دابەشبووندا.

لە هەندێك لەو وڵاتانەی کە تەکنیکی پیتێن لە دەرەوەی لەش لە ئاستێکی زۆر پێشکەوتوودایە و ژن و مێردەکان مەترسی ئەوەیان هەیە کە پشێوییە بۆماوەییەکان بۆ کۆرپەلەکەیان بگوازێتەوە، پێش چاندن پشکنینی بۆماوەییان PGD بۆ دەکرێت.

ئەم پشکنینە دەکرێت دوای ٣-٤ ڕۆژ لە کرداری پیتێن، زانایانی تاقیگە خانەیەك وەردەگـرن، لەهەر کۆرپەلەیەك و دەست دەکەن بە پشکنین بۆ دەست نیشانکردنی پشێوییە تایبەتە بۆماوەییەکان بۆ هەموو خانەکان کە لە کۆرپەلەکانەوە وەرگیراون، بە پێی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ چارسەری زۆربوون، پشکنینی بۆماوەیی پێش چاندن PGDیارمەتی باوان دەدات بۆئەوەی بڕیار بـدەن چ کۆرپەلەیەك بچێنن، هەروەها کەمکردنەوەی چانسی گواستنەوەی پشێوییە بۆماوەییەکان بۆ نەوەکانیان.

هەرچەندە PGD مشتومڕێکی زۆری لەسەر هەیە و لەزۆرێك لەسەنتەرەکاندا ڕێگە پێنەدراوە.

هەنگاوی پێنجەم: گواستنەوەی کۆرپەلە

Embryo transferدوای ٣-٥ ڕۆژ لە دەرهێنانی هێلکە و پیتاندنی، کۆرپەلەکان لە مناڵدانی ژنەکە دادەنرێت.

ئەم پرۆسەیە لە کیلینیکی پزیشکدا ئەنجام دەدرێت، لە کاتێکدا کە ژنەکە بە ئاگایە،

پزیشك بە هۆی بۆرییەكی باریك (بۆری قەستەرە) كە كۆرپەلەكانی تیادایە، لە زێی ژنەكەوە و لە ڕێی ملی منداڵدانەوە كۆرپەلەكان لەمنداڵداندا دادەنرێن، هەر كۆرپەلەیەك بە ناوپۆشی منداڵداندا بچەسپێت (بچێنرێت) و گەشە بكات، ئەوكاتە حاڵەتی سكپڕبوون ڕوودەدات.
زۆربەی جار، كۆرپەلەیەك زیاتر لە یەك كاتدا لە منداڵداندا دەچێنرێت، كە زۆرجار دەبێتە هۆی ڕوودانی سكپڕی دووانە، سیانە و یان زیاتر.
بڕیاردان لەسەر گواستنەوە ژمارەی كۆرپەلەكان دۆزێكی ئاڵۆزە و پشت بە زۆر فاكتەر دەبەستێت گرنگترینیان ڕەچاوی تەمەنی ژنەكە دەكرێت كە تەكنیكەكەی بۆ ئەنجام دەدرێت.
ئەو كۆرپەلانەی كە بەرهەم هێنراون لە تەكنیكەكەدا و بەكارناهێنرێن، دەتوانرێت بەشێوەی بەستن هەڵبگیرێن و دواتر چاندنیان بۆ بكرێت.

جێبەجێكردنی تەكنیكی پیتێن

یارمەتی ئەو ژنانە دەدات بگەنە قۆناغی سكپڕی ، كە تووشی حاڵەتەكانی نەزۆكی بوون بەهۆی هۆكارەكانی وەك:
- چوونە نێو تەمەنەوە لە ژناندا.
- زیان كەوتن یان گیرانی هەردوو بۆری فالووپ بەهۆی نەخۆشی و هەوكردنەوە.
- هەوكردنی ناوپۆشی منداڵدان.
- هۆكارەكانی نەزۆكی لە نێرینەدا، وەك كەمبوونی ژمارەی سپێرم و بوونی ئاستەنگ لە جوولەیاندا.
- هۆكارە نەزانراوەكانی دیكەی نەزۆكی.

مەترسییەكانی ئەم تەكنیكە

تەكنیكی پیتێن لە دەرەوەی لەش پێویستی بە خۆئامادەكردنی جەستەیی و سۆزی دارایی و پابەندبوونی تەواو بە كات هەیە، خەمۆكی و بارگرژی لەنێو ئەو ژن ومێردانەدا باوە كە مامەڵە دەكەن بۆ چارسەری كێشەی منداڵ نەبوون.
هەندێجار ئەو ژنانەی كە دەرمانەكانی پیتاندن وەردەگرن تووشی ئاوسان، ئازاری سك، گۆڕانی مەزاج، سەرئێشە و چەند كاریگەرییەكی لاوەكیی دیكە دەبن.
زۆرێك لە دەرمانەكانی پیتێن لە دەرەوەی لەش لە ڕێی دەرزی لێدانەوە دەبێت، چەند جارێك لە ڕۆژێكدا و زۆربەی جار لەلایەن تیمی چاودێری ئەم تەكنیكە ژن و مێردەكە فێر دەكەن كە چۆن دەرمانەكان بەشێوەی گونجاو تێكەڵ بكەن و بەدەرزی لەلایەن پیاوەكە یان ژنەكە خۆی دەرزییەكە بەكاربهێنێت، دووبارەبوونەی بەكارهێنانی دەرزی لێدان دەبێتە هۆی كفتبوونی ژنەكە.
لە حاڵەتی زۆر دەگمەندا، دەرمانەكانی پیتاندن دەبنە هۆی دیاردەی زیادەڕۆیی لە هاندانی هێلكەدان ovarian hyper stimulation syndrome (OHSS) لەمبارەدا دەبێتە هۆی كۆبوونەی شلە لە سك و سنگدا، لە نیشانەكانی ئەم دیاردەیە ئازاری سك، ئاوسان، زیادبوونی خێرا لە كێشدا، كەمبوونەی میزكردن سەرەڕای خواردنەوەی شلەمەنی زۆر و دڵتێكەڵهاتن و ڕشانەوەو تەنگەنەفەسی.
ئەگەر نەخۆش لە بارێكی مامناوەندابوو ئەوا دەتوانرێت بە وەرگرتنی پشوو لە جێگەدا چارسەری بۆ بكرێت، بەڵام ئەگەر لە دۆخی توندی حاڵەتەكەدا بوو، ئەوكاتە پێویست بەكێشانەوەی شلەی زیادە بەهۆی دەرزییەوە.
زۆرێك لە توێژینەوە پزیشكییەكان ئەوەیان دەرخستووە، كە دەرمانەكانی پیتاندن پەیوەندی نییە بە شێرپەنجەی هێلكەدانەوە.
هەروەها مەترسی دەرهێنانی هێلكە هەندێجار كاردانەوەی دەبێت لە لەشدا، وەك ڕوودانی حاڵەتی بێهۆشی، خوێن بەربوون، هەوكردن و زیانگەیاندن بەپێكهاتە شانەیەكانی دەوروبەری هێلكەدان، كەتیایدا ڕیخۆڵە و میزڵدان دەگرێتەوە.
هەروەها مەترسی دروستبوونی دووگیانی فرەیی multiple pregnancies، ئەویش بە هۆی دانانی زیاتر لە كۆرپەلەیەك لە منداڵداندا و هەڵگرتنی زیاتر لە منداڵێك لەیەك كاتدا مەترسی بوونی منداڵی ناكامی لێدەكەوێتەوە، لەگەڵ كەمبوونەوەی كێش، سەرەڕای ئەوەی كە ئەگەر یەك منداڵی پیتێنیش لەدەرەوەی لەش دابنرێت هەر مەترسی ناكامی و كەمبوونەوەی كێشی لێدەكرێت.
تائێستاش ڕوون نییە لەسەر ئەگەری پیتێن لە دەرەوەی لەش لەسەر دروستبوونی كەموكورییەكانی لە بوونی منداڵدا.
زۆرێك لە ژنان پیتێن لە دەرەوەی لەش بۆ دەكرێت، بەڵام مەرج نییە، دووگیانی ڕووبدات و منداڵ دروست بێت، بە پێی تەكنیكی یاریدەدەری كۆمەڵەی زۆربوون technology SART، چانسی لە دایكبوونی منداڵی زیندوو دوای تەكنیكیIVF بەم جۆریە:
+ بە ڕێژەی ٤١-٤٣٪ بۆ ئەو ژنانەی لە خواروی تەمەنی ٣٥ ساڵین.
+ بە ڕێژەی ٣٣-٣٦٪ بۆ ئەو ژنانەی لە تەمەنی ٣٥-٣٧ساڵین.
+ بە ڕێژەی ٢٣-٢٧٪ بۆ ئەو ژنانەی لە تەمەنی ٣٨-٤٠ساڵین.
+ بە ڕێژەی ١٣-١٨٪ بۆ ئەو ژنانەی لە تەمەنی ٤١ ساڵین.

دەست نیشانكردن

دوای گواستنەوەی كۆرپەلەكان بۆ منداڵدانی ژنەكە، ئاگادار دەكرێتەوە كە ئەو ڕۆژە بشوو وەربگرێت، ئەگەر هیچ مەترسییەكی لەسەر نەبوو، ئەوا ڕۆژی دواتر دەچێتەوە دۆخی سروشتی خۆی.
پێویستە كە ئەو ژنانەی تەكنیكی IVF بۆ كراوە ڕۆژانە هۆرمۆنی پرۆجسترۆن وەربگرن بۆ ماوەی ٨ تا١٠ هەفتە لە گواستنەوەی كۆرپەلەكان، چونكە كەمی ئەم هۆرمۆنە لە سەرەتای هەفتەكانی سكپڕی مەترسی زۆری هەیە بۆسەر لەبارچوونی كۆرپەلە.
شایانی باسە هۆرمونی پرۆجسترۆن بە شێوەیەكی سروشتی لەلایەن هێلكەدانەكانەوە دەردەرێت بۆ ئەستووربوونی ناوپۆشی منداڵدان، بۆ ئەوەی یارمەتی كۆرپەلە بدات بە ناوپۆشی منداڵدانەوە جێگیر بێت، دوای ١٢تا١٤ ڕۆژ لە گواستنەوەی كۆرپەلە بۆ ئەو ژنەی كە تەكنیكی IVF بۆ كراوە تێستی سكپڕی بۆ ئەنجام دەدەرێت بۆ دەركەوتنی پۆزەتیڤی تێستەكە.
هەروەها پێویستە ئەو ژنەی كە تەكنیكی IVF بۆ كراوە بەزووترین كات سەردانی پزیشك بكات ئەگەر هەستی بەم نیشانانە كرد:
- تایەك بەرزییەكەی لە سنووری ٣٨ پلەدا بێت.
- ئازاری حەوز.
- خوێنبەربوونێكی توند لە زێ- وە.
- بوونی خوێن لە میزدا.

لەئینگلیزییەوە:
ئیراد مەنوچەر سان

سەرچاوە: www.righthealth.com

هەڕەمی خۆراکی

ڕامال ئەحمەد

پێویستە ژەمە خواردنەکانمان هەمەچەشن بێت

خۆراك بنەمایەکی سەرەکی دابینکردنی پێکهاتە سەرەکییەکانی لەشە و دابینکردنی وزەی پێویستی لەش بۆ ئەوەی ئەم پێداویستیە گرنگە دابین بکەین پێویستە گرنگی بەجۆر و پێکهاتەی ئەو خۆراکە بدەین کە ڕۆژانە دەیخۆین و دەبێت پەیوەندییەك وا دروست بکرێت لە نێوان جۆری خۆراکەکان و بڕی خواردنیان بۆ ئەوەی هاوسەنگییەك دروست بکەین لە بڕی پێویستی لەش و بڕی پێکهاتەی ئەو خۆراکە کە دەیخۆین، بۆ ئەم مەبەستەش زانایان پەیوەندییەکی خۆراکییان دروست کردووە کە لە سەر شێوەی هەرەم کە پێی دەڵێن هەرەمی خۆراکی، تا بتوانین لە ڕێی ئەم هەرەمەوە پێداویستییەکانی لەش و تەندروستییەکی باش دابین بکەین.

کۆمەڵەی خۆراکی

بریتییە لە پۆلینکردنی ئەو خۆراکانەی کە بەشداری دابینکردنی پێداوستی لەشی مرۆڤ دەکەن بەمەش دەتوانین بڵێین کۆمەڵی ئەو خۆراکانەی کە زۆر گرنگن بەشداری پێکهاتەی لەش و وزەی لەش دەکەن بەشێوەیەکی سەرەکی و کۆمەڵێك خۆراکی دیکە کە گرنگییەك یان وزەیەکی زۆر نابەخشن بەلەش، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی خۆراك بڕێکی کەم یا زۆر پێداویستی لەش دابین دەکات بۆیە یاسای خۆراکی تەندروست ئەوەیە خواردن و خواردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە جۆراو جۆرن لە ژەمەکانی ڕۆژانەدا و دەبێت ئەو پەیوەندییە خۆراکییە بەتەواوەتی دروست بکەین لە نێوان خۆراکەکاندا و ئەم پەیوەندییەش لە سەر چەند بنچینە و بنەمایەك دەبێت.

پێناسەی هەرەمی خۆراکی

بریتییە لە دارشتن و ڕێکخستنی خۆراکی ڕۆژانەی هەر تاکێك کە بەشێوەیەکی ئاسایی دەیخوات لە هەر تەمەنێکدا و ئەم هەرەمە بەشێوەیەکی سێگۆشەیی دانراوە و لە پێنج بەشی سەرەکی پێکهاتووە کە بەهۆیەوە دەتوانرێت کونترۆڵی خۆراکی ڕۆژانە بکرێت، ئامانج لەم هەرەمە ڕێکخستنی ژەمەکانی خۆراك و جۆری خۆراکە بەپێی پێوستی ڕۆژانەی هەر تاکێك بەهۆی ئەم هەرەمەوە دەتوانرێت خۆراکێکی جۆراوجۆر و پڕ پێداویستی ڕۆژانەی لەش خۆراك دابین بکرێت بەمەش دەتوانین تەندروستییەکی باش دابین بکەین کە دوور لە نەخۆشی و کێشە و هەروەها بەهۆی ئەم هەرەمەوە دەتوانرێت بیرۆکەیەك وەربگرین بەرامبەر جۆرەکانی خۆراك و دیاریکردن و هەڵبژاردنی جۆری خۆراك بەپێی پێوستی ڕۆژانەی.

مرۆڤ لە هەر تەمەنێك بێت پێوستی بەکۆمەڵێك کالۆری هەیە بۆ دابینکردنی پێداویستی لەش بۆیە دەبێت ئەم پێوستییە لە ژەمە خۆراکی ڕۆژانەیەوە وەربگرێت ئەم بڕە کالۆرییەش چەند هۆکارێك کاری تێدەکات وەك تەمەن و جۆری ڕەگەز و ئیش و کاری ئەو کەسە کە ڕۆژانە ئەنجامی دەدات و وەرزش و کێشی لەش و درێژی باڵاو ئەمەش لە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی دیکە دەگۆڕێت دەتوانرێت بوترێت ئەم هەرەمە بۆ گشت تەمەنەکان بەکاردێت بەشێوەیەکی گشتی. بنچینەی دابەشکردن و پۆلێنکردنی جۆرەکانی خۆراك لەم هەرەمەدا لە سەر بنەمای گرنگی خۆراکەکە و پێویستی وزەی لەش دانراوە لە هەر

تەمەنێک.

کۆمەڵەکانی هەرەمی خۆراکی

١- کۆمەڵەی زەیت و ڕۆن وشیرینی ئەم کۆمەڵەیە کە دەکەوێتە لووتکەی هەرەمەکەوە بەشێکی کەمی بەرکەوتووە لە هەرەمەکە و بریتییە لە زەیت و ڕۆن و شرینی و کرێم و خواردنەوە گازییەکان و هەندێک ماددەی دیکە کە بڕێکی باش چەوریان تێدایە و ئەم کۆمەڵەیە بڕێکی باش وزە دەبەخشن بەلەش لە کاتی خواردنییان بۆیە زانایان وایان داناوە ئەم کۆمەڵەیە دەبێت بڕێکی کەمییان لێبخورێت.

٢- کۆمەڵەی شیرەمەنییەکان

ئەم کۆمەڵەیە لە چەند بەرهەمێکی شیر و شیرەمەنی پێکهاتووە وەک شیر و ماست و پەنیر و قەیماغ، گرنگی ئەم بەشە دابینکردنی پرۆتین و ئاسن و ڤیتامین بەتایبەتی ڤیتامین B و هەندێک لە کانزاکان و زنک و ئاسن کە هەموو ئەمانە دەورێکی گرنگ دەبینن لە پێکهاتنی ئێسک و خوێن و ماسولکە بۆیە دەبێت شیر یان یەکێک لە بەرهەمانی شیر ڕۆژانە لە ژەمە خۆراکمان بێت.

٣- کۆمەڵەی گۆشتەمەنییەکان (پرۆتینیەکان)

ئەم کۆمەڵەیە لە گۆشت و گۆشتی ماسی و مریشک و هێلکە پێکهاتووە زۆربەی ئەم کۆمەڵەیە سەرچاوەکەی ئاژەڵییە کە بەسەرچاوەیەکی سەرەکی دابینکردنی پرۆتین دادەنرێت ئەمانە پێداویستی لەش لە پرۆتین و کانزاکان و ترشە ئەمینییە سەرەکییەکان دابین دەکەن، بۆیە دەبێت ڕۆژانە بڕێکی گونجاو لەم کۆمەڵەیە بخوێت کە بنەمایەکن بۆ پێکهێنانی لەش و پرکردنەوەی لەش لە پێداویستی.

٤- کۆمەڵەی سەوزەمەنییەکان

ئەمەش کۆمەڵەیە لە هەندێک خۆراکی ڕووەکی و سەوزەی جۆراو جۆر دەگرێتەوە ئەم کۆمەڵەیە ڤیتامین و ڕیشاڵەکان بەشێوەیەکی سەرەکی دابین دەکەن، بۆیە دەبێت ئەم کۆمەڵەیە لە ژەمە خۆراکی ڕۆژانەمان بێت و لە بیر نەکرێت بڕێکی باشی لێبخورێت.

٥- کۆمەڵەی دانەوێڵە و نان

ئەم کۆمەڵەیە دەکەوێتە بنکەی هەرەمەکەوە کە بەشێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لە دانەوێڵە و ماکەرونە و گەنم و جۆ و بەشێکی زۆری لە هەرەمەکە داگیرکردووە بۆیە دەبێت بڕێکی باشی لێبخورێت، چونکە دەورێکی گرنگ دەبینێت لە دابینکردنی ڕیشاڵەکان و ڤیتامین و کانزاکان و کاربۆهیدرات.

پێداویستی لەش بە کالۆری لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت وبە پێی تەمەن و ڕەگەز و چالاکی جەستەیی جیاوازە.

١٦٠٠ کالۆری بۆ ئەو ژنانەی کە ئیش ناکەن و ئەوانەی کە چالاکییەکی زۆریان نییە لەماڵەوە و دەتوانرێت بۆ ژنی بەتەمەنیش هەمان بڕ بەکاربهێنرێت.

٢٢٠٠ کالۆری ئەم بڕە گونجاوە بۆ منداڵان بەشێوەیەکی گشتی و گەنجان و ئەو ژنانەی کە ئیش دەکەن جگە لە ژنی دووگیان.

٢٨٠٠ کالۆری بۆ ئەو کوڕانەی کە هەرزەکارن و بۆ زۆربەی پیاوە ئیشکەرەکان و ئەو ژنانەی کە ئیشی گران دەکەن.

دیاریکردنی بڕی پێویستی لەش

لە هەرەمی خۆراکی تەنیا پۆلێنکردن و ڕێکخستنێکی ئەو خۆراکانەیە کە ئێمە بە شێوەیەکی ئاسایی دەیخۆین لە ژەمەکانی ڕۆژانەمان و دەتوانین وەک ڕێنیشاندەرێک بەکاریبهێنین ئەمەش بەپێی شوێنی هەر کۆمەڵەیەک لە هەرەمەکە دەگۆڕێت بۆ نموونە بەشی سەرەوەی هەرەمی خۆراکی زۆر بچووکە کۆمەڵەی ڕۆن و زەیتەکان دەگرێتەوە دەبێت بڕێکی کەمی لێبخورێت، چونکە دەبێتەهۆی نەخۆشی، بەڵام بنکەکەی کە بەشە فراوانەکەیەتی دەتوانین بڕێکی باشی لێبخۆین، چونکە سەرچاوەی دابینکردنی وزە و ڤیتامین و ڕیشاڵەکانەو دیاریکردنی بڕی پێویستی وزەی لەش دەگۆڕێت لە کەسێکەوە بۆ کەسێکە دیکە ئەمەش چەند هۆکارێک کاردەکاتەسەری و تەمەن یەکێکە لە و هۆکارانە کە کاردەکاتە سەر بڕی پێوستی وزەی لەش و لەگەڵ ئیش و کاری کەسەکە ئەگەر فەرمانبەر بێت پێویستی بەوزەیەکی کەمتر هەیە وەک کەسێک کە لە هەمان تەمەن بێت و ئیشێکی گرانتر بکات و قۆناغی پێویستی بەوزەیەکی کەمتر هەیە، و ئەو کەسانەی کە وەرزش دەکەن پێویستیان بەوزەی زیاتر هەیە و هەندێجار بۆ دابینکردنی وزەی ماسولکەکان پرۆتین و ڤیتامینی دەستکرد بەکاردەهێنن.

و بەهۆیەوە دەتوانین کێشێکی باش دابین بکەین ئەویش بەبەکارهێنانی بڕێکی کەم چەوری و کاربۆهایدرات و لەگەڵ بەکارهێنانی میوە و سەوزە و خۆراکی تازەیە.

ڕێنمایی پێویست

- خواردن و خواردنەوەی خۆراکی جۆراوجۆر بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی لەش لە پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان.
- هەبوونی هاوسەنگییەک لە خواردنی ئەو ماددانەی کە ڕێژەیەکی زۆر شەکریان تێدایە، چونکە وزەیەکی زۆر دەبەخشێت.
- هەبوونی هاوسەنگییەک لە بەکارهێنانی خوێ و سۆدیۆم، چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.
- بەکارهێنانی ئەو خواردنانەی کە ڕێژەیەکی کەم ڕۆن و کۆلیسترۆلیان تێدایە.
- بەکارهێنانی ئەو خۆراکانەی کە تازەن دوور کەوتنەوەی لە خۆراکی لە قوتوکراو و داپۆشراو.
- بەردەوامبوون بەچالاکی وەرزشی و خواردنەوەی ئاو بەڕێژەیەکی زۆر.
- هەبوونی هاوسەنگییەک لە نێوان چالاکی وەرزشی و خۆراک.

هەموو دایکێکی
دووگیان پێویستە بیانزانێت
حەمەی ئەحمەد رەسوڵ

ئارەزووی خواردنی ژنی دووگیان لەگەڵ سەرەتای سکپڕییەکەیدا بەرامبەر بە خواردنەکان تێکدەچێت ، هەندێکیان بەتوندی شەیدای یەکجۆر خواردن دەبن و بێزووی پێوە دەکەن، ئارەزووی خواردنی دیکە ناکەن، ڕەنگە یان زۆر شیرین بێت یان زۆر ترش بێت

ژن لـە مــاوەی دووگـیــانـیـدا هەندێك گۆڕانكاری جەستەیی و دەروونی بەسەردا دێـت کـە گرنگترینیان بەمشێوەیەی خـوارەوە دەبێت: گۆڕانكاری جەستەیی كە بریتییە لە وەستانی سوڕی مانگانە یان بێنوێژی، هەرچەندە زۆرجار دابـڕان یان وەستانی سوڕی مانگانەیەك ئاماژە نییە بۆ دووگیانیبوون، بەڵكو ڕێگایەكی دیكە هەیە بۆ دڵنیابوون لە سكپڕی، ئەویش بریتییە لە شیكاری یۆریا، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی. هەروەها مەمكەكان گەورەتر دەبن و زۆر هەستیار دەبن، ڕەنگی گۆی مەمك گۆڕانكاری بەسەردا دێت و بەرەو قاوەیی تۆخ دەگۆڕێن، زۆرێك لە دووگیانەكان هەست بە ئێڵنجدان دەكـەن و سبەینان دەڕشێنەوە. كۆئەندامی هەرس و میزكردنیش گۆڕانكاریان بەسەردا دێت، شەوانە چوونە سەرئاو بۆ میزكردن زیاد دەبێت، گلاندە ڕژێنەكان چالاكییان زیاد دەكات، كێشی ژنی دووگیان زیاتر دەبێت.

ملی منداڵدان نەرمترو قەبارەكەی گەورەتر دەبێت تا وردە وردە بەتەواوەتی قەبارەی سك گەورەتردەبێت و سكپڕییەكە ئاشكرا دەبێت، ئیدی دووگیان لە مانگی سێ و چـواری سكەكەیدا هەست بە جوڵەی كۆرپەلە دەكات، هەر لەم مانگەشدا وردە زیپكەو خـاڵ لەسەر گـۆی مەمكەكانی دایك دەردەكــەون. لە مانگی پێنجەمدا، جـوڵـەی كۆرپەلە زیـاتـر دەبـێـت ئیدی پزیشك بە تـەواوەتـی دەتوانێت گوێی لە ترپەی دڵی كۆرپەلە بێت. لە مانگی شەشەمی دووگیانیدا، هەندێك پەڵەی تۆخ لەسەر دەموچاوی دەردەكـەوێـت كە بە (ماڵە) ناسراوە، لە ئاكامی كشانی سك و گەورەبوونیدا هەندێك هێڵی سپیش لەسەر سكی دەردەكەوێت ، لەم مانگەدا دایك و پزیشك بە ئاسانی دەتوانن بە دەست هەست بە ئەندامەكان و جوڵانەوەی كۆرپەلەی ناو سكی دایك بكەن. لە مانگی حەوتەمدا، دایـك هەست بە هەناسەتەنگی دەكـات، كێش و قەبارەی سكی زۆر گەورە دەبێت و منالْدان ئەوەندە گەورە دەبێت كە دەگاتە چوار پەنجە لە سەرووی ناوكی دووگیانەوە. هەست بە سووتانەوە دەكات لە گەدەیداو پرۆسەی هەرسكردنیشی تێكدەچێت.

لە مانگی هەشتدا، لە دەوری ناوكدا بازنەیەكی ڕەنـگ تـۆخ دەردەكـەوێـت، دەماری خوێن لەسەر قاچەكانی دەردەكەون و تۆزێكیش دەئاوسێن، لەوانەیە دووگیان لەم مانگەدا دووچـاری مایەسیری و قاچ یەشە (دەوالی) ببێت، بەڵام لە دوا هەفتەكانی سكپڕیدا، دووگیان زۆر بەئەستەم دەتوانێت بـڕوات یـان دابنیشێت، ڕژێنی ئەندامی زاوزێی زۆر زیاد دەبێت، ملی منالْدان بە تەواوەتی نەرموشل دەبێتەوە، ئازاری پشت ڕوودەدات، هەناسەدان ئاسانتر دەبێت، چونكە كۆرپەلە دادەبەزێتە خـوارووی سكەوە، بەڵام گۆڕانكارییە دەروونییەكان بریتین لەوەی كە گۆڕانكاری زۆر و جیاواز ڕوو دەدات، لە ژنێكەوە بۆ ژنێكی دیكە دەگۆڕێت. هەندێك ژنی دووگیان هەست بە خۆشی دەكەن و دەیانەوێت سەما بكەن و گۆرانی بڵێن، چونكە خەون و ئارەزووی ئەوان بۆ دووگیانیبوون و منداڵ خستنەوە هاتۆتەدی و دەتوانن خەونی دایكایەتی بێننەدی، لەلایەكی دیكەوە هەندێك ژن هەن هەست بە خەمۆكی و بێزاری و خەمباری دەكەن، چونكە نایانەوێت دووگیان بن و لە هەواڵی ناخۆشی و مەترسییەكانی سكپڕی و مردنی ژنانی دووگیان ترسێنراون. هەیانە لەوە دەترسن كە گوایە سكپڕی جوانی و ڕێكی بەژن و باڵایان دەشێوێنێت، منداڵ و پەروەردەكردنیش بە تەواوەتی سەرقاڵیان دەكـەن و ناتوانن بە قەشەنگی و لاوی بمێننەوەو كاتیان بۆ ئارایشتكردن نامێنێتەوە. هەندێك ژنی دیكە هەن ترسیان هەیە كە ببنە دایكی منداڵێكی كەمئەندام و شێواو و نەخۆش كە ئەركی قورس و ماڵوێرانی بۆ خێزانێك دروست دەكات. بۆیە ئەو ژنانە دووچاری دڵەڕاوكی و ترس و خەمۆكی دەبنەوەو پشێوی فشاری دەروونی بێزاریان دەكات.

تەندروستی ژنی دووگیان

دایكی دووگیان ڕۆژانە پێویستی بە چوار ژەم لە پرۆتین هەیە، بەمشێوەیە: سبەینان دوو پارچە لە پەنیر، نیوەڕوان سەد گرام لە گۆشت و مریشك یان ماسی، عەسرانیش كوپێك لە شیری مامناوەند لە چەوری، ئێوارانیش هێلكەیەك. خواردنی نیشاستەمەنی بـۆ دووگـیــان زۆر پێویستە، چونكە سەرچاوەی وزەیـەو كۆرپەیەكی ساغ و تەواوی لێ دروست دەبێت. نیشاستەمەنیش بریتیین لە: نان، برنج بەتایبەت برنجی بۆر، ساوەر، گەنمەشامی، پەتاتە، ماكەرۆنی.

ڤیتامینی (دی) یش گرنگە بۆ دووگیان، بۆ سوود وەرگرتن لە ڕێـژەی كالیسیۆم و فۆسفۆری لەشی كۆرپەلە باشەو پتەوی دەكـات، كە لە پەنیرو ماست و كەرەو شیرو سپێنەی هێلكەو زەیتی ماسی و كافیارو جگەردا هەیە، بەڵام كەمبوونی ئەو ڤیتامینە دەبێتە هۆی تووشبوونی كۆرپەلە بە تێكچوونی گۆڕانكاری كالیسیۆم و فۆسفۆر لە پێكهاتیداو دووچاربوونی دایك بە ئێسكەنەرمە.

ڤیتامینی (ئـەی) پێویستە بۆ گەشەونمای كۆرپە و درێژبوونی، كە بە زۆری لە زەیتی ماسی و جگەرو گورچیلەو سپیناخ و شیرو چەوەنەرو سپێنەی هێلكەدا هەیە. كەمبوونەوەشی دەبێتە هۆی گەشەوەستان و درێژنەبوون و كەمبوونەوەی بەرگری كۆرپە بەرامبەر بە نەخۆشییەكانی وەك نەخۆشی چـاوو جـگـەرو ڕیخۆڵەكان. خـواردنـی خۆراكە ڕیشاڵەییەكانی وەك ساوەر، نیسك، نۆك، پاقلە، زۆر باشن ئەگەر بە ڕێكوپێكی و دوور لە زێدەخۆری ڕۆژانـە بخورێت لە لایەن دووگیانەوە، چونكە تووشبوون بە قەبزی و ئــارەزووی نـەخـواردن كەم

دەکەنەوە.
ڤیتامین (بی ١) کە لە نانی جۆو دانەوێڵەو هێلکەو شیرینیدا هەیە، پێویستە ڕۆژانە لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا، ١٠-٢٠میلیگرامی لێبخورێت، چونکە کەمبوونەوەی دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی کۆئەندامی دەماریی و ئیفلیجبوونی پەلوپۆکانی کۆرپە. بۆ دایکی دووگیانیش مەترسیدارەو دەبێتە هۆی لەبارچوون یان لەدایکبوونی پێشوەخت. ڤیتامین (بی٢) کە لە جگەرو ماست و شیر و پەنیر و هێلکە و ماسی و گۆشتدا هەیە، پێویستە ڕۆژانە ٢میلیگرامی لێبخورێت، بۆ گەشەکردنی لەش و ڕێکخستن و گۆڕینی ماددەکان لە لەشدا باشە. لەگەڵ گەورەبوونی کۆرپەلەدا لە منداڵدانا، لەشی دووگیان و کۆرپەکە پێویستی زیاتری بە مادەی ئاسن دەبێت، کەمبوونەوەشی دەبێتە هۆی کەمخوێنی کۆرپەکەو تەندروستی هەردوولاش بەرەو مەترسی دەچێت. بۆیە دەبێت دووگیان ڕۆژانە، هەموو چەشنەکانی گۆشت بخوات. ڤیتامین (سی) کە هۆکارێکە بۆ کرداری بە ئۆکسیدبوون و ترشاندنی خانەکان، زۆر پێویستە بۆ لەشی هەردووکیان، لە پەتاتەو تەماتەو لیمۆ و گێلاس و ترێ و گوێزو چوالە و پرتەقاڵ و سەوزەی تازەدا هەیە. لەشی هەردووکیان پێویستیان

ژنی دووگیان پێویستە خۆی دور بگرێت لە قەبزی ئەویش بەوەی کە میوەو سەوزەو بڕی شلەمەنی زۆر بخوات بە تایبەت لە هاوین، بە هیچ شێوەیەك نابێت دەرمانی ڕەوانی بەهێز بخوات، هەروەها دەبێت لە شەش هەفتەی پێش و دوای لەدایکبوونی کۆرپەکەی دووربێت لە سێکسکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا

لەسەرەتای دووگیانیدا تووشی ڕشانەوەو دڵتێکەڵهاتن دەبن

بە ٥٠-١٠٠ میلیگرامە. ڤیتامین (ئی) گرنگە بۆ دروستبوون و گەشەکردنی گلاندە سێکسییەکان و کەمبوونەوەی دەبێتە هۆی تێکچوونی ئەرکی ئەو گلاندانە، یان ڕەنگە ببێتە هۆی مردنی کۆرپە یان لەبارچوونی پێشوەختی، ئەم ڤیتامینەش لە جۆو جگەرو گەنمەشامی و هێلکە و گۆشت و زەیتی سۆیادا هەیە.
ڤیتامین (کەی) پێویستە، چونکە دژی خوێنبەربوونە، لە هەریەك لە میوە و کەلەرمی سپی و سپیناخدا هەیە، لەشی دووگیان ڕۆژانە پێویستی بە ٣میلیگرام لەو ڤیتامینە هەیە. کەمبوونی ئەم ڤیتامینەش دەبێتە هۆی خوێنبەربوونی ژێر پێست و ڕووپۆشی پێستی لەش. کۆرپەلە لە ماوەی نۆ مانگەکەدا، پێویستی بە٣٠گرام لە کالیسیۆم هەیە بۆ ئەوەی ئێسك و ددانەکانی بەهێزو سروشتی بن، بەڵام لەشی دایکەکە ڕۆژانەو بۆ ماوەی شەش مانگی یەکەمی دووگیانی، پێویستی بە ٦گرام لە کالیسیۆمە لەڕێی خواردنەوەی شیرو بەروبومەکانییەوەو گۆشت و ماسییەوە دەست دەکەوێت. لەکاتی کەمبوونی کالیسیۆمدا، ددانەکانی کۆرپەلەو ئێسکی و بڕبڕەی پشتی بێهێز دەبن، کەمی جوڵەو چالاکی بۆ ژنی دووگیان کارێکی خراپەو کاردەکاتەسەر چالاکی ڕیخۆڵەکان و دەرهاویشتنی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن دەوەستێنێت. ڕۆژانە دووگیان دەبێت ٨کوپ شلەمەنی بخواتەوە بە تایبەتی ئاو، کە

هەردوو لەشی منداڵ و دایك زیاتر پێویستی پێیەتی وەك لە خواردن. بۆ ئەوەش دەبێت، میوەی گوشراوو گولاوو شۆربای سەوزە زۆر بخورێتەوە. ڕۆژانە دووگیان پێویستی بە ٥٠٠ گرامە لە شیرینی، بەڵام ئەگەر ژنەکە قەڵەو بووە٣٠٠ گرام، باشترە ئەو شیرینیانە لە میوەو نان و سەوزەوە وەربگیرێت، هەروەها ڕۆژانە پێویستی بە ١٠٠گرام لە چەوری هەیە کە لە کەرەو قەیماغ و زەیتی ڕووەکەوە بێت باشترە. لەشی دووگیان پێویستی بە مادەی ئاسن هەیە، چونکە کۆرپەلەی نێو منداڵدان لە ناو جگەرو زراوی خۆیدا پاریزگاری لێدەکات و هەڵیدەگرێت بۆ کاتی شیرپێدانی دایکی، چونکە سەرەتا شیرەکەی ماددەی ئاسنی تێدا نابێت. ئاسنیش لەم خۆراکانەدا هەیە: جگەر، سپێنەی هێلکە، گورچیلە، سەوزە، دانەوێڵەو کاکاو.
ماددەی سۆدیۆم: کە بەشێوەی کلۆریدی سۆدیۆم دەردەکەوێت، کە دەبێت دووگیان لە دوا مانگەکانی دووگیانیدا، سنوور بۆ وەرگرتنی دابنێ. ماددەی فۆسفۆر، کە لە پەنیرو ماست و ماسی و سپێنەی هێلکەدا هەیە و بۆ دروستبوونی پەیکەری ئێسکی کۆرپەلە گرنگە. ماددەی مس، کە لە پاقلەو جگەرو گۆشتدا هەیە. ماددەی یۆد، کە لە ماسیدا هەیە. ماددەی مەنگەنیز، کە لە دانەوێڵەو پاقلە و گەنم و ناندا هەیە. ماددەی مەگنیسیۆم، کە لە دانەوێڵەو پاقلەدا هەیە.
بەگشتی، باشترین خۆراکی دووگیان بریتین

له: شیرەمەنی، سەوزە، میوە، ترشی، گۆشتی سوورو سپی، ماسی، هێلکە، نان، دانەوێڵەو کەمێك لە چەوری. زۆر خواردنی خوێ و بەهارات و زەردەچەوە و خواردنی قووتوو، هەروەها سوورەوەکراو و چەوری خراپن بۆ دووگیان. باشترە کە دووگیان، سەوزە زۆر نەکوڵێنێت و سووری نەکاتەوە، چونکە ڕێژەی ڤیتامین و کالۆرییەکەی کەمدەبێتەوە یان دەڕوات. خواردنی قۆخ و قەیسی و هەنجیری وشك لە ئێوارەدا و لەئاوکراو بۆ بەیانیان زۆر باشە. بۆئەوەی دووگیان لە قەبزی ڕزگاری بێت، پێویستە ئەو خواردنانە بخوات کە کەپەکیان تێدایە، وەکو نانی جۆو برنجی بۆر.

-بێزووکردن

ئـەوەی لـەسـەرەتـای سکپڕیدا هەستی پێدەکرێت و یەکێك لـە نیشانە هـەرە دیارەکانی قۆناغی دووگیانی دەبێت، گۆڕانکارییە لە ئیشتیهاو حەزو ئارەزووی ژنی دووگیان بۆ جۆرێك لە خـواردن و بێزکردنەوەیەتی لە جۆرێك خواردن یان بۆنوبەرامەی تایبەت، ئەو گۆڕانکارییانە پەیوەندیان بە ڕەوش و دۆخی دەروونیشەوە هەیەو دووگیان هاندەدات حەزی جیاوازی هەبێت. ئارەزووی خواردنی ژنی دووگیان لەگەڵ سەرەتای سکپڕییەکەیدا بەرامبەر بە خواردنەکان تێکدەچێت ، هەندێکیان بەتوندی شەیدای یەکجۆر خواردن دەبن و بێزووی پێوە دەکەن، ئارەزووی خواردنی دیکە ناکەن، ڕەنگە یان زۆر شیرین بێت یان زۆر ترش بێت. زۆرینەشیان بە بۆنکردنی چێشتی کـوڵاو یـان سـوورەکـراو دڵیان تێکەڵ دێت و ڕەنگە بڕشێنەوە. نوژداران دەڵێن: لە قۆناغی دووگیانیدا، کۆمەڵێك گۆڕانکاری بەسەر هۆرمۆنەکان و جەستەدا دێن و لە حەزو ئارەزووەکانیدا ڕوودەدات، لەو حاڵەتانەش کە لە ژنێکی دووگیانەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت بریتییە لە بێزووکردنی ژنی سکپڕ بە هەندێك جۆر لە خۆراك و خواردنەوە. ڕەنگە ئەو حەزو ئـارەزووە لە ژنانی دووگیاندا بـەردەوام بێت لەسەرەتاوە بۆ کۆتایی، هەیانە بێزوو دەکات بە میوەی ترشەوە، هەیانە بێزوو بـە خـۆراکـی شیرینەوە دەکـات. بـەڵام دۆخی سەیروسەمەرەش لەو بێزووکردنەدا ڕوودەدات، بۆ وێنە ژنانێکی سکپڕ هەن کە ئارەزوویان بۆ سووتووی جگەرە خواردن یان خۆڵ خواردن دەچێت و ناتوانن جۆرە گۆشتێك یان خواردنێك بخۆن و تا کاتی منداڵبوون ئیتر ئەو جۆرە خواردنە ناخۆن.

-ڕشانەوە

دڵ تێکەڵهاتن یەکێکە لە نیشانە هەرە دیارەکانی سکپڕی و هەرچەندە سێیەکی ژنانی دووگیان بەو حاڵەتەدا تێناپەڕن، لە ٣٠٪ی ژنانی دووگیان بەشێوەیەکی سوك تووشی دڵ تێکەڵهاتنی بێ ڕشانەوە دەبن. لە٣٠٪یەکەی دیکەش تووشی دڵ تێکەڵهاتن و ڕشانەوە دەبن. ڕێژەیەك لە ژنانی دووگیان لەگەڵ لەخەوهەستانیاندا تووشی دڵ تێکەڵهاتن دەبن و پاشتر بەرەو باشبوونەوە دەچـن. ڕێژەیەکی دیکەیان بەدرێژایی ڕۆژو ناوبەناو تووشی ئەم حاڵەتە دەبنەوە، بەڵام حاڵەتی ڕشانەوە، دوای دوو هەفتە بە برانی سوڕی مانگانەو ڕوودانی سکپڕی دەست پێدەکات و ماوەی مانگ و نیو بۆ دوو مانگ دەخایەنێت. ئەگەر لەو ماوەیە زیاتری خایاندو بەدرێژایی ڕۆژ ڕوویـدا، ئەوا حاڵەتی ژەهراویبوون ڕوویــداوەو دەبێت دووگـیـان سەردانی پزیشك بكات. ڕشانەوەی دووگیان، سێ پلەی هەیە: سوکەڵەو مامناوەندو توند،

هەست بەدڵەڕاوکێ دەکەن

پاشتریش دەبێتە پلەی مەترسیدارو لە هەر سێ حاڵەتەکەشدا، دەبێت پزیشك ببینێت. بە بڕوای نوژداران و پسپۆڕانی بواری سکپڕی، هۆکاری سەرەکی دڵ تێکەڵهاتن و ڕشانەوە، دەگەڕێتەوە بۆ دەرهاویشتنی ئەو ماددە کیمیاییەی کە مەڵبەندی ڕشانەوە لە مێشکی دووگیاندا، فڕێی دەداتە خوێنەوە.

-لەوانەیە هێڵنج یان ڕشانەوە لە ١٢-٦ هەفتەی سەرەتای دووگیانیدا بە شێوەیەکی ئاسایی سەرهەڵبدات کە پێی دەوترێت دەردی بەیانیان Morning Sickness. سیفەتەکانی دەردی بەیانیان بریتین لە: بەیانیان ڕاستەوخۆ پاش لەخەوهەڵسان دەست پێدەکات، هەندێك جار تەنیا هێڵنجە نەك ڕشانەوە، ڕەنگە ڕشانەوەش ڕووبدات، پاش ١٤ هەفتەی دووگیانی لەخۆیەوە بەبێ وەرگرتنی دەرمان نامێنێت، کاریگەری خراپ ناکاتە سەر تەندروستی ژن و کۆرپەکەی. هۆکاری دەردی بەیانیان دەگەڕێتەوە بۆ کاردانەوەی دەروونی ژن بەرانبەر بە دووگیانی لەگەڵ بوونی هەستەوەری بەرانبەر بە هۆرمۆنی HCG کە لە وێلاشەوە Placenta دەردەدرێت. چارەسەرکردن دەستپێدەکات بە دڵدانەوەی ژن هەر لە سەرەتای دووگیانییەوە، هەندێك جاریش بەکارهێنانی هەندێك دەرمانی دژی هێڵنج و ڕشانەوەی لەژێر ڕێنمایی پزیشکی ژنان. هەندێجار ئەم ڕشانەوەیە لەپاش هەفتەی ١٤ی دووگیاندا لەخۆیەوە ناوەستێت و بەردەوام دەبێت، هەروەها و کاریگەری دەکاتە سەر تەندروستی ژنی دووگیان و دەبێتە هۆی ونکردنی بڕێکی زۆری شلەی لەش و تێکچوونی هاوسەنگی خوێ و ئاوی لەگەڵ تووشبوون بە کەمی ڤیتامین، هەندێك جاریش حاڵەتەکە سەختتر دەبێت و دەبێتە ئەگەری: ونکردنی کێشێکی زۆری لەش، دڵەکوتێ، کەم میزکردن، لەوانەشە کە نەخۆش تووشی پەستی و ترس بێت.

-خەوتن

لەگەڵ سەرەتای دووگیانیبووندا، وەنەوز و ئارەزووکردن بۆ خەو زیاد دەبێت و بە تایبەت بەیانیان بۆیە دووگیان زۆرینەیان لە دوومانگی یەکەمی سکپڕیدا، درەنگ لە خەو هەڵدەستن، بەڵام ئەم حاڵەتە دوای چەند مانگێك نامێنێت و وەنەوزو خەوتنی زۆری دووگیان ئاسایی دەبێتەوە.

-قەبزیی

پسپۆڕێکی ژنان: ڕایدەگەیەنێت کە قەبزی یەکێکە لەو کێشە گەورانەی، کە دووچاری ژنی دووگیان دەبێتەوە و زۆرجار دەرمانکردنی بە ڕۆن و دەرمانە کیمیاییەکان دەبێتە هۆی ژانەسك و زۆرجاریش لەبارچوونی منداڵەکە. هەروەها دەڵێت: بەکارهێنانی چەند خاڵێکی سادە دەتوانێت یارمەتی بدات و ئەو کێشەیە چارەسەر بکات وەك چالاکی وەرزش و خواردنی سەوزە (بەکاڵی یان کوڵاو) زۆرتر لەوەی، کە جاران بەکاردەهێنرا. د. کەشاف دەڵێت: لەبەر بوونی ڕیشاڵ لەناو هەموو میوەیەکدا، ئاو لەناو خۆیدا دەگرێت و بەرگری لە وشکبوونی ڕیخۆڵە دەکات. ئەو میوە بەسوودانە بریتین لە ئالوو، سێو، هەنجیر، کشمیش و خورما. هەروەها خواردنەوەی دوو پەرداخ ئاوی سارد بەر لە خەوتن، کە کەوچکێك ئاوی لیمۆی تیادا بێت، یارمەتی ڕیخۆڵەکان دەدات تا بە باشی ئیش بکات.

-سوڕی مانگانە

سوڕی مانگانە بریتییە لە کۆمەڵێك گۆڕانکاری و کارلێکەری هۆرمۆنی ژنانە، بە شێوەیەکی سروشتی لە هەر ژنێکداو لە هەموو ڕۆژێکدا ڕوودەدات، ڕەنگە کەمتریش بکات و ببێتە هەموو ٢١ ڕۆژێك، کە لەگەڵ ئەوەشدا دۆخەکە زۆر ئاسایی دەمێنێتەوەو جێی نیگەرانی نییە، چونکە ڕوودانی بێنوێژی نەگەیشتۆتە دوو مانگ، بەڵام دواکەوتنی بێنوێژی لەسەر خشتە ئاساییەکەی خۆی بۆ زیاتر لە ١٠ ڕۆژ، ئاماژەیە بۆ بوونی حاڵەتی سکپڕی کە دواتر بە پشکنین و سەردانی پزیشکی تایبەت بە ژنان دڵنیاتر دەردەکەوێت، چونکە وەستانی سووڕی مانگانە یەکەمین نیشانەی دووگیانییە، ئەمەش وەك کلتورو پەندێکی تەقلیدی و باوی لێهاتووە کە ژنان لەدایك و نەنکیانەوە بۆیان ماوەتەوە، بەڵام لە ڕاستیداو بە پێی زانستی نوژداری ڕەنگە زۆرجار ئەو وەستانە بەهۆی سکپڕی ژنەوە نەبێت و پێدەوترێت سکپڕی درۆینە و هۆکارەکەی دەرەنجامی خراپی باری دەروونییە، لەو هۆکارانەش کە دەبنەهۆی وەستانی بێنوێژی و نابێتە هۆی بوونی دووگیانی بریتین لە:

-نەخۆشی دەماریی، تێکچوونی هاوسەنگی گلاندە هۆرمۆنییەکان، هەبوونی سووتانەوەو هەوکردنی زۆر، هەبوونی وەرەمی شێرپەنجەیی و کەمخۆراکی.

-کەمخوێنی

کەمخوێنی بریتییە، لەکەمبوونی ژمارەی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، یان کەمبوونی بڕی هیمۆگلۆبین، بەهۆی خوێنبەربوونەوە. یان بریتییەلە: تێکچوونی بەرهەمهێنانی خڕۆکەکان، تێکشکاندن و لەناوچوونیان. هەریەك لەو هۆکارانە دەبێتە هۆی کەمخوێنی کە بریتییە لە کەمی گەیاندنی ئۆکسجین بۆ نێو شانەو خانەکانی لەش.

نیشانەکانی: بەهۆی کەمی هاتنی ئۆکسجین بۆ نێو لەش، زۆربەی جار لەگەڵ کەم خوێنییەکەدا، لاوازی هێزو سەرئێشەو دەنگدانەوە لەناو گوێ و بینینی پەڵە لەبەرچاوو هەستکردن بە ماندوێتی و خەو بردنەوەو شەکەتبوون، ڕوو دەدات. هەندێجاریش دەبێتە هۆی ڕەنگ زەردبوون و گەورەبوونی سپڵ. ئەگەر درێژەی هەبوو و چارەسەر نەکرا، توانای دڵ کەم دەبێتەوەو لوولەکانی خوێن تێکدەچن.

هۆکارەکانی: زۆربەی حاڵەتەکانی کەم خوێنی، لەئەنجامی یەکێك لە سێ هۆکاری سەرەکییەوە پەیدادەبێت کە بریتین لە: خوێنبەربوون، کەمی بەرهەمهێنانی خڕۆکەی سوور، یان لەناوچوون و فەوتان و شێوونەوەی خڕۆکە سوورەکان. هەمیشە خوێنبەربوون بەهۆکاری یەکەمی کەم خوێنی دادەنرێت. لەحاڵەتی نەبوونی ئەم هۆکارەدا بیر لەدوو هۆکارەکەی دیکە دەکرێتەوە کە ئەوانیش کەمی بەرهەمهێنانی خڕۆکەی سوور، یان لەناوچوون و فەوتان و شێوونەوەی خڕۆکە سوورەکانە. لەبەرئەوەی خڕۆکە سوورەکان تەمەنیان ١٢٠ ڕۆژە، بۆیە پێویستە هەموو ڕۆژێك ١ لە ٢٠٠ خڕۆکەکان، نوێ ببنەوە، چونکە وەستانی بەرهەمهێنانی تەواوی خڕۆکە سوورەکان، دەبێتە هۆی کەمی ١٠٪ ی خڕۆکەکان لە هەفتەیەکدا یان١٪ ی ڕۆژانەی لەبنەچەی ژمارەی بنەڕەتی خڕۆکەکان. زۆربەی ئەو ژنانەی دووگیانن و خۆراکیان باش نییە، تووشی هەوکردن دێن و بەو هۆیەوە بەرگری لەشیان کەم دەبێتەوە. بەڕای ئەو پسپۆڕە، هەر ژنێك بەر لە دووگیانی پێویستە پشکنینی هیمۆگلۆبینی بۆ بکرێت و ڕێژەکەی بزانرێت. ئەگەر هیمۆگلۆبینی لە ٩ کەمتر بێت، نابێت بهێڵێت دووگیان بێت. ڕێژەی هیمۆگلۆبین ئەگەر ١٠ بێت، کەمە. ژن هەیە دوو تا سێ منداڵی لەبارچووەو ٣

منداڵیشی هەیە، پشکنینی خوێنی نەکردووە و سکیشی هەیە. ڕێـژەی هیمۆگلۆبینی هەشت و حەوتە، ئینجا دەبێت خوێنی تێبکرێت کە ئەوەش چارەسەر نییە، چونکە لە هەموو جەستەیدا ماددەی ئاسنی یەدەگ کەم بووەتەوە.

پێشگرتن لە کەمخوێنی: بەپێی ڕێنماییەکانی پسپۆڕانی بواری ژنان، لە کاتی دووگیانیدا ژن پێویستی بەبڕی زیاتری ڤیتامین و ئەو مادادنەیە کە بۆ بنیاتنانی لەش پێویستن، چونکە کۆرپەلە لـەدروست بووندایە. زۆرجار لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕیدا ژن حەزیان بۆ خۆراك کەم دەبێتەوە. بەمەش ڤیتامین و مـاددە کانزاییەکان لە لەشی ژنەکە کەمتر دەبێتەوەو خوێنیش بەردەوام لـە دروستبووندایە و تەمەنی خڕۆکە سوورەکان ١٢٠ ڕۆژە. لەبەرئەوە دوای سەدو بیست ڕۆژ نیوەی خڕۆکە سوورەکان، نوێ دەبێتەوەو نیوەکەی دیکەی لەناو دەچێت. جا لە حاڵەتی دوو گیانیدا زۆر خێراتر ئەو خڕۆکە سوورانە نوێ دەبنەوەو دروست دەبنەوە، لەبەرئەوەی دروستبوونی خڕۆکەی سوور، پێویستی بەماددەی کانزایی و ئاسن و ڤیتامینەکان هەیە، بۆیە نەزانینی ژن بووەتە هۆی ئەو گرفتەو دەبێت ژنەکە بەر لەهەموو کەس پتر خەمخۆری خۆی بێت و خۆی ئاگاداری تەندروستی خۆی بێت. هەروەها زۆرێك لە ژنان بەهۆی منداڵ لەبارچوونەوە تووشی کەمخوێنی دەبن. بۆ خۆپاراستن لە کەمخوێنی، پێویستە ژنی دووگیان خۆراکی هەمەچەشن و هەمەجۆر بخوات کە هەموو توخمە خۆراکییە سەرەکییە پێویستیەکانی تیادابێت، تاخۆی لە کەمی ئەو توخمانە بەدوور بگرێت. پێویستە ئەوەش بزانرێت کە لەشی مرۆڤ تەنیا ١٠٪ی ئەو خۆراکانە دەمژێت کە دەیـخوات، بەشەکانی دی وەك پاشەڕۆ فڕێ دەدرێتە دەرەوە، توخمە خۆراکییە سەرەکییەکانیش زۆر پێویستە، تامرۆڤ تووشی کەمخوێنی نەبێت.

چارەسەری کەمخوێنی: دەرزی خوێن، بۆ ژنی دووگیان زۆر باشە، بەڵام مەرج نیە بەشێوەی دەرزی بێت، بەڵکو بەشێوەی حەب یان کەپسول بێت باشترە. لەبەرئەوەی زۆرجار دەرزی کاریگەری نەرێنی وەك هەوکردن و ماکی دەرزی و ئازاردانی شانەکانی بـەدواوەیـە، یان ئەو خۆراکانە بخورێت کە بە ڕێژەیەکی سروشتی و ئاسایی خوێن زیاد دەکەن، وەك جگەرو شەربەتی مێوژو سەوزەوات.

-میزڕانەگرتن

لەگەڵ سکپڕیدا، دووگـیـان لە مانگی یەکەمدا تووشی میزڕانەگرتن دەبێت، چونکە میزەڵدانی دووگیان دەوروژێـت، منداڵدان فشار دەخاتەسەر بنکەی میزەڵدان بـۆ فڕێدانی میز. پـاش چەند مانگێك منداڵدان بەرەو سك سەردەکەوێت و فشار لەسەر میزەڵدان هەڵدەگرێت و حاڵەتەکانی میزکردن ئاسایی دەبێتەو، بەڵام دیسانەوە لە مانگی نۆیەم و کۆتایی دووگیانیدا، جارێکیتر زۆر میزکردن و میزڕانەگرتن دووبارە دەبێتەوە، چونکە سەری کۆرپەلە فشار دەخاتەسەر میزەڵدان. لەبەرئەوەی لە سەرەتاو کۆتایی دووگیانیدا میزکردن زۆردەبێت، ئاوێکی زۆر لە لەشی بەفیڕۆ دەڕوات، بۆیە پێویستی بە ئاو خواردنەوە دەبێت و نزیکەی ٦ بۆ ٨ کوپ یان پەرداخ ئاو بخورێتەوە. دیارە ئەم حاڵەتەش بێزاری و هاتووچۆی زۆر بۆ دووگیان دروست دەکات، لەبەرئەوە وا بەباش دەزانرێت کە دوای سەعات شەشی ئێوارە چیدیکە ئاو نەخواتەوە.

-تەندروستیی ددان

زۆر گـرنـگـە دووگـیـان سـەردانـی پزیشکی ددان بکات، لەبەرئەوەی لەکاتی سکپڕیدا گۆڕانکاری هۆرمۆنی ڕوو دەدات و کاریگەری بـەسـەر دەم و ددانـی دووگیانەوە دەبێت، ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنییانە ڕەنگە ژنی سکپڕ تووشی هـەو و سـووتـانـەوەی پـووك و کـلـۆربـوونـی ددانـەکـانـی بـکـات. ئـەمـانـەش لـە ئەنجامی گۆڕانی دەرهاویشتەکانی ترشەڵۆك و لیك و مژینی ڕێژەیەکی زۆری کالیسۆمی دایکی دووگیانە لە لایەن کـۆرپـەلـەکـەیـەوە، باشترین کاتیش بۆ سەردانی پزیشکی ددان، سەرەتای مانگی چوارەم و کۆتایی مانگی شەشەمە، بـۆئـەوەی دووگیان چارەسەری پێویست لای دکتۆری ددان وەربگرێت. پاککردنەوەی ددانـەکـان، کردارێکی پێویستی ڕۆژانەیەو پسپۆڕانیش هەمیشە ڕێنمایی گرنگ بۆ پارێزگاریکردن لەدەم و ددان پێشکەشی هاوڵاتییان دەکەن

لەکاتی دووگیانیدا، پارێزگاری لە چالاکییەکانت بکەو دوور بکەوەرەوە لە تەمەڵی، هەرچەندە تۆژینەوە زانستییەکان نەیان سەلماندووە کە وەرزش هیچ سوودێکی ئەوتۆی هەبێت بۆ گەشەکردنی کۆرپەلە

پێویستە کرێمی تایبەتی بەکار بهێنرێت

و ڕایدەگەیەنن کە پێویستە هەر مرۆڤێك ڕۆژانە دووجار کە ماوەکەی زیاتر لەدوو دەقیقە بێت، دەم و ددانی بشوات. پسپۆڕانی بواری نەشتەرگەری دەم و ددان، جەخت لەسەر پاککردنەوەی دەم و ددانەکان بۆ مرۆڤ و بەتایبەتی ژنی دووگیان دەکەنەوەو ئەوە دەخەنە ڕوو کە پێویستە ژنی دووگیان، بایەخی تەواو بە پاککردنەوەی ددانەکانی بدات کە بە جۆرێك بێ پاشماوەی خۆراك لە بەینی ددانەکانی نەهێڵێت. لەکاتی دووگیانیدا، گۆڕانێکی گەورە بەسەر هەموو ئەندامانی جەستەی مرۆڤدا دێت. گۆڕانی ئاست و ڕێـژەی هۆرمۆنەکان لە لەشی ژندا دەبێتەهۆی گۆڕان لەباری فسیۆلۆژی. یەکێك لەو شوێنە هەستیارانەی لەشی ژن کە زۆر کاری تێدەکرێت، پووکەکانییەتی. زۆرجار دووگیانی دەبێتە هۆی هەوکردنی پووکەکان و ئاوسان و کۆبوونەوەی زۆری خوێن لەناو پووکدا. جاری واش هەیە ئاوسانی پووکەکان، شێوەیەکی دەرەکی ترسناك وەردەگرێت، ئەمەش وا دەکات ڕۆژانە ددان، زیاتر پێویستی بەپاککردنەوە بێت، جگە لە ددانـەکـان، پووکەکانیش پێویستییان بە پاککردنەوەیە، بۆ مەساجکردنی پووك و دەرچوونی ئەو خوێنە زیادەیەی کە لە پووکدا کۆبووەتەوە.

ددان کـێـشـان: بـەهـۆی پێشکەوتنی زانستی پزیشکییەوە، لە ئێستادا تەنیا ئەو ددانـانـە دەکێشرێت کە هیچ هیوایەك بـۆ چـارەسـەرکـردنـیـان نـەمـاوە. واتـا پڕ ناکرێنەوەو چارەسەرکردنیان مەحاڵەو ناتوانرێت بەهۆی پڕکردنەوەی ڕەگی ددان، یان چارەسەری دیکەی پێشکەوتووی پزیشکی ددانی سەردەم چارەسەر بکرێت. پسپۆڕان، ئامۆژگاریمان دەکەن کە نەهێڵین ددانەکانمان، ئەوەندە کلۆرو بێسوود بێت کە بگاتە کێشان. بەڵام لە ژنی دووگیاندا، هەر کاتێك گەیشتە ئەو ڕادەیە، ئەوا لە سێ مانگی دووەمی سکپڕیدا، واتا لە دوای سێ مانگی تا شەش مانگ، سەلامەترین کاتە بۆ کێشانی ددان. لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە ژنەکە نەترسێت، چونکە ترس دەبێتە هۆی دەردانـی مـاددەی ئەدرینالین کە دەبێتە هۆی کرژبوونی ماسولکەکانی لەش. لەوانەشە ماسولکەکانی مناڵدانیش بگرێتەوەو ببێتە هۆکاری لەبارچوونی مناڵ. پسپۆڕی بواری ددان، ئەو بیرۆکە باوەی کە ژنانی سکپڕ، وا دەزانن، بەهەر سکێك، ددانێك دەفەوتێت، چەوتە. بەڵام ئاماژە بەوە دەکات کە خۆپاراستنی ژنانی دووگیان، لە کێشانی ددانەکانیان پێویستەو نابێت ئەو ژنانەی کە"تۆبەرە" سکی یەکەمیانە، یان ئەو ژنانەی لەبارچوونی دووبارەیان هەیە، ددانەکانیان بکێشن.

بۆنی ناخۆشی دەم و هۆکارەکانی: بۆنی ناخۆشی دەم، یەکێك لە بۆنە جاڕسکەرەکانە کە زۆرجـار دەبێتە هۆی گرفت بۆ ئەو کەسە و هاوبەشەکەشی، هۆکارەکەشی کلۆربوونی ددانەکان، هەوکردنی پووك، هەوکردنی گیرفانەکانی لوت "لەوزەتێن" نەخۆشییەکانی گەدە، فڵچە لەدەم نەدانە. هەندێجار خواردنی وەك سیرو پیاز، یان بەهۆی جگەرەکێشانەوە، یان چەندەها هۆکاری دیکە ئەو حاڵەتە ڕوودەدات.

پارێزگاریکردن: پارێزگاریکردن لە دەم و ددان، بەپاك ڕاگرتنیان، بەهۆی بەکارهێنانی فڵچەو مـەعـجـوون کـە دەبـێـت ڕۆژانـە بەلایەنی کەمەوە، دووجار بشۆردرێت و هەرجارەش لە دوو دەقیقە زیاتر بێت. واتا زۆر بایەخی پێبدەین و بەجوانی بیشۆین. ئەویش بە شووشتنی هەموو ڕووەکانی ددان و شووشتنی پووك و ڕووی ناوەوەی ددان و بەکارهێنانی داوی نێو کەلێنەکانی ددان. هەروەها پێویستە هەر شەش مانگ جارێك لەلای پزیشکی ددان، ددانەکانمان بشۆین بەهۆی ئامێری تایبەتەوە ئەو کیلسانەی ڕووی ددانـی داپۆشیوە لێبکرێتەوە کە ئـەوەش لەلای پزیشك ئەنجام دەدرێـت. پۆلیشکردنەوەی ددانـەکـان، پێویستە بۆ ئەوەی بەئاسانی کیلسی لەسەر نەنیشێتەوە، چونکە بوونی ئەو کیلسانە کاردانەوەی خراپی بۆ پـووك دەبێت و بـەو هۆیەوە خوێنی زۆر و بۆنی ناخۆش بڵاودەبێتەوەو دەبێتە هۆی هەوکردن.

پڕکردنەوەی ددان: پڕکردنەوەی ددان، لە هەڵکێشانی باشترە، ئەگەر ددانەکە چانسی ئەوەی مابوو کە بە پڕکردنەوە چارەسەر بکرێـت، بۆ ژنانی سکپڕ، پێویستە لە دوو مانگی یەکەمی ئەگەر کێشەی لە ددان هەبوو لەلایەن پزیشکەوە چارەسەری بکات. ئەو شتانەی بۆ ژنی دووگیان خراپن:

-گیانداران

گیانداری وەك پشیلەو سـەگ پێویستە لەدەموەختی سکپڕیدا دوور بخرێنەوە، چونکە پیسایی و پێستی ئـەوان هەڵگری بەکتریاو میکرۆبن و هەوا دەیانگوێزێتەوەو کاریگەری خراپی بۆ سەر کۆرپەلە هەیە و ڕەنگە بە کوێری لەدایك ببێت. ئەو ژنانەی گروپی خوێنیان نێگەتیڤە زۆرتر ئەگەری تووشبوونی نەخۆشیان هەیە و بەرگرییان کەمترە.

-جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە

جگەرەکێشانی دایکی دووگیان زیانبەخشەو مەترسی زۆری بۆ کۆرپە هەیە، زۆرینەی ئەو منداڵانەی کە لە دایکی جگەرەکێش لەدایکبوون، هەندێکیان کون لە دڵیاندا هەبووەو هەندێکی دیکەیان دووچـاری شێرپەنجە یان دواکەوتنی ژیـری بوون. مـەیـخـواردنـەوەی زۆرو ئالوودەبوونی لەلایەن ژنانی دووگیانەوە، مەترسی ئەوەی لێدەکرێت کە کۆرپەلە یان لەباربچێت یان بە ناکامی و کەمئەندامی لەدایك ببێت.

-تیشکی ئێکس

لەم ساڵانەدا توێژەرەوە ئەڵمانییەکان گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە بەرکەوتنی ژنی دووگیان و کۆرپەلەکەی ناو سکی، بە تیشکی ئێکس ئەگەری دووچاربوون بە نەخۆشییەکانی ژیـری و ئەقڵی زیـاد دەکـات، چونکە بەشێکی مێشك و دەماخی کۆرپەلە چەند گۆڕانکارییەکیان بەسەردا دێـت، بەشی (هیپۆکامبۆس) لە دەماخدا کە بەرپرسە لە فێربوون و زیرەکی و یـادەوەری مرۆڤ بەرەو گەشەنەکردن دەچن. توێژەرەوەکان پێیانوایە کە ئـەم دۆزیـنـەوەیـە ڕۆڵێکی گرنگ و گەورە لە پێشخستنی چارەسەری نەخۆشییە ئەقڵی و ژیرییەکاندا ببینێت کە لە دوای قۆناغی منداڵی دەردەکـەوێـت لەوانەش نەخۆشی شیزۆفرینیاو کێشەی ئاکارو ڕەفتارە.

-سترێس

تـوێـژەرانـی ئـەمـەریـکـی لـە مـیـانـەی لێکۆڵینەوەیەکدا بە بەشداری ١٢٥ دووگیانە بۆیان دەرکەوتووە، کە فشارەکانی کاتی دووگیانە کاردانەوەی نێگەتیڤی بۆ سەر توانای خوێندنەوەو هزریی منداڵ هەیە، بەڵام سەرپەرشتیارکردنێکی چڕ تا گەیشتنە قۆناغی گاڵگۆڵکێ دەتوانێت کاردانەوە نێگەتیڤییەکان پێچەوانە بکاتەوە. ئەو کۆرپەیەی هێشتا لە دایك نەبووە لەلایەن دایکییەوە بڕێکی یەکجار زۆر لە هۆرمۆنی سترێسی ناسراو بە کۆرتیزۆل بەسەردا

دەرژێنرێت، لە تەمەنی ١٧ مانگیدا منداڵە لەدایکبووەکان لاوازییەك لە توانای زیرەکییەکانیاندا دەردەکەوێت، بەڵام ئەو دایکانەی سەرپەرشتییەکی چڕی کۆرپەکانیان دەکەن، ڕەواندنەوەی لاوازیی لە تواناکانی منداڵەکاندا دەکەن. شەکەتی، هەڵچوون و گرژبوونەوە وەها دەکات، کە لەش بۆ ڕژاندنی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل ئامادە ببێت. ئەم لێکۆڵینەوەیە بۆ یەکەمینجارە دەتوانێت پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی لەنێوان سترێسی دایك و کۆرپەلە پێکەوە ببەستێتەوە و دەریدەخات، کە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل کاریگەر دەکاتە سەر توانا هزرییەکانی منداڵ، هەروەك توێژەران لەسەر ڕووپەری گۆڤاری "Biological Psychiatry"دا نووسیویانە. لەمبارەیەوە دەروونناسی ئەمەریکی تۆماس ئۆکنور لە زانکۆی "Rochester" لە "New York" دەڵێت: "کاردانەوە نێگەتیڤەکانی سترێس لەکاتی دووگیانییدا بۆ سەر شیرەخۆرە بە تەواوەتی ون دەبێت، ئەگەر دایك دوای خستنەوەی منداڵ گرنگییەکی زۆر بە بەخێوکردنی منداڵەکەی بدات."

بۆ ئەم لێکۆڵینەوەیە توێژەران نموونەی ئاوی کۆرپەلەیان Amniotic fluid لە ١٢٥ ژن لە هەفتەی ١٧هەمیندا وەرگرت، تا ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل پێوەر بکەن. لە تەمەنی ١٧ مانگانەدا دەروونناسان پشکنینی توانا هزرییەکانی منداڵە بچووکەکانیان لە ڕێی وازی و چالاکی و بیرکردنەوە کرد. هەروەها پەیوەندی نێوان دایك و کۆرپە شیکارکرایە و کاریگەری دایەنییش تەماشاکرا. دەرئەنجامەکانی شیکارکردنەوە دەریانخستووە، کە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل لەکاتی دووگیانەیدا کاریگەری بۆ سەر توانا خوێندنییەکان و هزرییەکان هەیە. بەڵام بەهێزبوونی پەیوەندی لەنێوان دایك و منداڵی تازەزادا کاردانەوە نێگەتیڤییەکان بەرەوو ئاستێکی پۆزەتیڤ دەبات.

دووگیانیبوون ناسکترین کاتە بۆ ژن: بۆ پاراستنی دەروونی دایکان لە سترێس و هەڵچوون لەکاتی دووگیانییدا، دایکان بەر لە هەموو شتێك دەبێت گرنگی زۆر بە تەندروستی و باری دەروونی خۆیان بدەن. لەکاتی دووگیانییدا دایك دەبێت هەمیشە دەروونی هێمن ڕابگرێت و ئاگای لە باری تەندروستی خۆی بێت و دەبێت خۆی لە ژینگەی ئاپۆررا و قەرەباڵغ بە دوور بگرێت. زۆر گرنگە، ژنی دووگیان ڕۆژانە گوێ لە میوزیکی هێمن ڕابگرێت، بە جۆرێك، کە خۆی لە کۆمەڵێك بیرکردنەوەی ناپێویست بەدوور بگرێت.

ئەو شتانەی بۆ ژنی دووگیان باشن:

-وەرزش

لەکاتی دووگیانیدا، پارێزگاری لە چالاکییەکانت بکەو دوور بکەوەرەوە لە تەمەڵی، هەرچەندە تۆێژینەوە زانستییەکان نەیان سەلماندووە کە وەرزش هیچ سوودێکی ئەوتۆی هەبێت بۆ گەشەکردنی

بێزوو بەشتی سەیر دەکەن

کۆرپەلە، ئەوەش سەلمێنراوە کە ڕاست نییە گوایە وەرزش یارمەتی و ئاسانکارییە بۆ منداڵبوون تەنیا ئەوە نەبێت کە وەرزش ئارامبەخشە و لە تەمەڵی ڕزگارت دەکات کە هەمیشە زیانی بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، هەروەها وەرزش دووگیان لەگەڵ بارودۆخی تازەدا ڕادێنێ. بەڵام بەگشتی، نوژداران ڕێنمایی پێویست بۆ دووگیان بەمشێوەیە دەخەنە

بەرچاو: ڕاوێژکردن بە پزیشك پێش دەستکردن بە وەرزش زۆر پێویستە، بە تایبەت ئەگەر بە دەست کێشەیەکی تایبەت بە سکپڕییەوە بناڵێنێت.. یان بەهۆی تەندروستی گشتییەوە. لەکاتی ڕازیبوونی پزیشکدا، وەرزشی زۆر ئاسان و ڕۆیشتنی ناوماڵ و جولاندنی باڵ و دەست بۆ ناوەوەو دەرەوەو پێشەوە و هەناسەی قووڵ هەڵمژین پێویستە، بەڵام بە مەرجێك پێشتر دووگیان وەرزشی ئەنجام دابێت. ئەگەر نا ئەوا لە قۆناغی سکپڕیدا نابێت تازە بەتازە دەست به وەرزش بکرێت، چونکە لەم بارودۆخەدا زیان بە دڵی دووگیان دەگەیەنێت.

کەمکردنەوەی وەرزش لە کاتێکدا کە هەست بە ماندووبوون یان تەنگەنەفەسی دەکرێت، ئەو وەرزشانە بکرێت کە دووگیان دووچاری شپرزەیی و هەڵگرتنی کێشی زیاد ناکات (ڕۆیشتنی هێواش و مەلەوانی بە هێواشی چاکترین وەرزشن لەم بوارەدا). ڕاکردن زیان بە سکپڕی ناگەیەنێت، بەڵام بۆ دووگیان ئەنجامدانی ناخۆش و گرانە. ئەو وەرزشانەی ئەگەری ئازار پێگەیشتن و کەوتنیان تێدایە، ریسك و مەترسییان هەیە و ئەنجامنەدانیان باشترە. ئەگەر کەشوهەوا گەرم بوو، بەیانیان بۆ وەرزشکردن باشترە یان سوود لە ئاو ببینرێت بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی جەستە. لە پێش یان لە دوای وەرزشکردن پێویستە دووگیان شلەمەنی زیاد بخواتەوە. خواردنی تەواو پڕ لە ڤیتامین و ماسی و پرۆتین بۆ ژنی دووگیانی وەرزشەوان زۆر پێویستە، خۆراکی وزەبەخش گرنگترین خاڵێکە پێویستە سکپڕ ڕەچاوی بکات. پاش سێ مانگی یەکەمی دووگیانیبوون، دوور کەوتنەوە لەو جوڵە وەرزشیانەی کە پێویستیان بە پاڵکەوتنی سەر پشتە، چونکە لەم حاڵەتەدا کۆرپەلەکەت پەستان دەخاتە سەر خوێن هێنەرەکانت و دەبێتە هۆی ئاڵۆزکردنی سووڕی خوێنی دووگیان و مەترسیدارە.

-کاری دەرەوە

کارکردنی ژنی دووگیان هەرگیز نەبۆتە گرفتێکی ئەوتۆو دووگیان دەتوانێت هەتا دوا ساتەکانی سکپڕی و ڕۆژی منداڵبوونی کاری خۆی بکات، بەڵام هەندێك جۆری کارکردن هەن کە پێویستە ئەو ژنانەی دووگیانن لەو کارە بوەستن و خۆیان لێی بەدوور بگرن چونکە زۆر خەتەرناك دەبێت. لەو کارانەش ئیشکردنە لە خەستەخانەو نزیکە لە تیشکی ئێکسەوە یان دکتۆری بەنجکردن، چونکە بەر هەڵم و بۆنی ماددەی سڕکەرو بێهۆشکەر دەکەوێت کە

وەرزشکردن بۆ ژنی دووگیان پێویستە

بۆ نەشتەرگەری نەخۆشەکان بەکاردێت، یان ئەو کارانەی کە بۆ بارکردن و بەکارهێنانی هێزو بازووی پتەو دەخوازێت، هەندێك جۆر لە کارگوزاری وەك جلشۆرین و پاککردنەوەی زەوی و کارگەی چیمەنتۆ یان جگەرە یان کارگەی دروستکردنی پلاستیك و کیمیایی و کاری ناو شەمەندەفەر و فڕۆکەو پاپۆڕ کە بەپێی ئاگاداری پسپۆڕ و نۆژداران، دەبێت لە ڕاپەڕاندنی ئەو جۆرە کارانە بوەستن، بەڵام وەکیتر ئەو کارانەی کە دانیشتن و فەرمانبەرین لە دامودەزگا ئاساییەکاندا، ژنی دووگیان دەتوانێت تا ٣٢ هەفتە، واتە هەشت مانگی سکپڕییەکەی کاری خۆی زۆر سروشتیانە بەسەر بەرێت، بەڵام لە مانگی نۆیەمدا، ئیدی کارکردن و خۆماندوو کردن دەبێت بوەستێت، چونکە ئەندامە سەرەکییەکانی وەك دڵ و سییەکان و جگەر و گورچیلە و هەروەها بڕبڕاگەی پشت و ئێسکی حەوزو قاچەکان فشار و نارەحەتی زۆریان دەگاتێ و کارکردن و هیلاکبوون دەبێتە جێی مەترسی بۆ گیانلەدەستدانی دایك و منداڵەکە پێکەوە، یان خوێنبەربوونی زۆرو مردنی کۆرپەلەکەو لەبارچوونی.

-خواردنی تەندروست

ژنی دووگیان پێویستە ئاگاداری کاتی ژەمەکانی نانخواردن بێ، بە تایبەت سێ ژەمە ئاساییەکە. لە کاتی خۆیدا بیخوات و لەنێوان ژەمەکانیش ژەمی سووك بخوات بەتایبەت لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا، واتا سەرەتای سکپڕی، دەتوانێت لەبری سێ ژەم خۆراك، بیکات بە شەش ژەم و خواردنی کەم بخوات، چونکە گەدەی ژنی دووگیان زۆر هەستیارە بە تایبەت لە سێ مانگی یەکەمی سکپڕی. دەبێت ژنەکە لەم ماوەیەدا خۆراکی چەوری کەم کاتەوە، چونکە کار دەکاتە سەر قەڵەوبوونی، واباشە لەمانگی چوارەمی دووگیانییەوە، تامانگی هەشتەم ژەمەکانی فرەجۆرو دەوڵەمەند بێت. بەتایبەت ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی زۆر پرۆتینی ئاژەڵ یان ڕووەکی تێدایە، وەك پەنیر، هێلکە، پاقلەمەنی، شیر، نیسك، نۆك و فاسۆلیا، هەروەها میوەو سەوزەی تازە. ئاشکرایە لەسەرەتای دووگیانیدا جۆرێك لەنیگەرانی و خەمۆکی بۆ ژنەکە دروست دەبێت. ئەویش بەهۆی هۆرمۆنەکانی دووگیانییەوەیە کە کاریگەری لەسەر دەروونی ژنە دووگیانەکە دەبێت و وای لێدەکات زوو هەڵبچێت. لەوکاتەدا ژنەکە پێویستی بەپشووی زۆر و خواردنی دەوڵەمەند لەڕووی ڤیتامین و پرۆتینەوە هەیە، چونکە ژنی دووگیان پێویستی بەخۆراکی باش هەیە بۆ گەشەی کۆرپەکەی، زۆرجار ژنی دوو گیان تووشی بارودۆخی ناخۆش دێت وەك ڕشانەوەی بەیانیان، لەم حاڵەتەشدا پێویستە ڕەچاوی ئەو خاڵانەی خوارەوە بکات. پێویستە ژنی دووگیان گۆڕانکاری بەسەر ڕێژەی خواردنی خوێدا نەهێنێت، چونکە نابێت خواردنی سوێر یان بێخوێ بخوات، واتا هەر وەك پێشتر ڕێژەی خواردنی خوێ ئاسایی بێت. ئەگەر زانرا کە بە خۆراکەکانی دیکە ڕشانەوەی هەیە باشترە بەیانیان شیر بخوات، خواردنی ئاوی لیمۆ یان شووتی بۆ کەمکردنەوەی ئازاری ڕشانەوە، زۆر خواردنەوەی ماددە شلەکان بۆ پاراستنی شلەمەنی نێو گەدە. دوورکەوتنەوە خواردنەوەی قاوە، چونکە دەبێتە هۆی وروژاندنی ترشەڵۆکی نێو گەدە. خواردنی پرۆتینی لەنێوان ژەمەکاندا، چونکە دەبێتە هۆی ڕاگرتنی شەکرەی خوێن، زەنجەفیلی تەڕ دەتوانرێت بکوڵێنرێت و وەك چا بخورێتەوە، دوورکەوتنەوە لەو خۆراکانەی کە هۆکارن بۆ ڕشانەوە. خۆپاراستن لە سەرمای شەوان بە تایبەت لە زستاندا، جۆری ئەو خواردنانەی کە دەبێت ژنی دووگیان بیخوات:

ڤیتامین **c**: ئەو جۆرە ڤیتامینە دەبێت هەموو ڕۆژێك بخورێت، چونکە جەستەی مرۆڤ ئەو جۆرە ڤیتامینە هەڵنامژێت، ئەو ڤیتامینە بۆ ژنی دووگیان گرنگە، ئەو ڤیتامینە بۆ خانەی مرۆڤ زۆر باشەو کۆرپە بۆ گەشەکردنی ئێسك و ددانەکانی زۆر پێویستی پێیەتی، نموونەش بۆ ئەو جۆرە ڤیتامینە بەتایبەتی میوە زەردەکانە وەك سێو، مۆز، لیمۆ، هەرمێ، خۆخ، قەیسی، هەنار، پرتەقاڵ، تەماتەو بیبەری شیرین، چونکە ئەوانیش هەمان ڤیتامینیان تێدایە، نابێت ئەو جۆرە میوانە بکوڵێن یان لەبەر گەرمای زۆر دابنرێن، چونکە دەبێتە هۆی لەنێوچوونی ڤیتامینەکەی.

کالسیۆم: کالسیۆم باشترین ژەمە خۆراکە بۆ دایکی دووگیان کە بۆ گەشەی کۆرپەلە زۆر باشەو ماسوولکەکانی جەستەی بەهێز دەکەن، دوورکەوتنەوەی نەخۆشییەکانی دڵ، پاراستنی ئەنزیمەکان و هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی خوێن و ڕێگرتن لەبەرزبوونەوەو نزمبوونەوەی پەستانی خوێن. ئێسکەکانی کۆرپەلە بەهێز دەکات، پێویستە ژنی دووگیان ڕۆژی چوار پەرداخ شیر بخواتەوە، ئەگەر نەیتوانی شیر بخواتەوە، ئەوا دەتوانێت بەشێوەی ماستاو یان میوەی تازە بخوات.

ڤیتامین **b**: ئەو جۆرە ڤیتامینەش دەبێتە هۆی زیادبوونی خوێنی دایکە دووگیانەکە، لەم خۆراکانەدایە شیر، هێلکە، ماسی، دانەوێڵە، گەنم و جۆ و برنج.

پرۆتین: پرۆتین یەکێکە لەو خۆراکانەی کە بۆ ژنی دووگیان زۆر بەکەڵکە پێویستە هەموو ڕۆژێك بخورێت، چونکە ماددەیەکی تێدایە پێیدەگوترێت ترشی ئەمینی، ئەو ترشە بۆ دروستبوونی خانەکانی مرۆڤ گرنگە، بەتایبەت بۆ کۆرپەی ژنی دووگیان. ڕۆژانە پێویستە بڕی (٦٠-٧٠) گم بخوات، پرۆتین لەو خۆراکانەدا هەیە هێلکە، گۆشتی مریشك، گۆشتی ئاژەڵ، جگەر، ماسی، فاسۆلیا، نۆك.

ئاو: یەکێك لەو شلەمەنییانەی پێویستە بۆ ژنی دووگیان ئاوە، دەبێت لەڕۆژێکدا هەشت پەرداخ ئاو بخواتەوە، ئەو ڕێژەیە دەتوانرێت بەشێوەی شەربەتیش بخورێتەوە.

ئاسن: ئاسن، مەگنیسیۆم، پۆتاسیۆم، ئەو جۆرە خۆراکانەی کە تیادایە لەجگەر، گۆشت، ماسی و میوەی تازەدا هەیە، لەگەڵ زەردێنەی هێلکە کە بۆ دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێنی کۆرپەلە پێویستە.

کالۆری: ژنی دووگیان دەبێت کالۆری بخوات، چونکە بۆ گەشەی کۆرپەلە گرنگە، کالۆری لە چەرەس، فستق، گوڵەبەڕۆژە، نۆك و شیردا دەست دەکەوێت. دەبێت ژنی دووگیان دوورکەوێتەوە لەزۆرخواردنی چەوری، خوێی زۆر، شەکری زۆر، نەستەلەی زۆر و قاوە، چونکە ئەوانە بۆ زۆر بەرزبوونەوە یان نزمبوونەوەی پەستانی خوێن هۆکارن، هاوکات هۆکارن بۆ ڕشانەوەو لاوازبوون و دابەزینی کێشی دایك و کۆرپەلە.

-خواردنی ماسی: زۆربەی شارەزایان لە سەر ئەوە کۆکن کە گۆڕان لە خواردندا دەتوانێت بەسوود بێت، زۆر سروشتییە کەڵك لە ڤیتامین یان ماددەی کانزایی زیاتر وەربگیرێت ، بەڵام هەموو کەسێك

سۆنەر پێویستە بۆ دڵنیابوون لەتەندروستی‌کۆرپەلە

دەبێت ئاگادار بێت کە زیادڕەوی زیانی پێدەگەیەنێت، ئەوەش کە ماسی خواردنێکی گونجاوە بۆ مێشك، زانیارییەکی ئاشنایە بۆ هەموومان هەر بۆیە ڕۆنی ماسی لەشێوەی حەب دروست دەکرێت و بە ماددەیەکی بەهێزکەر بۆ مرۆڤ دادەنرێت.
تاقیکردنەوەیەك لەسەر زیاد لە ٧٤٠٠ کەس ئەنجام دراوە، دەریدەخات کە بۆچی لێکۆڵەران ساڵەهایە تووشی ئەو گومانەن کە بۆچی ئەو دایکانەی لە کاتی دووگیانیدا بە ڕادەی پێویست خواردنی ماسی لە ژەمەکانیدا زۆرترە، هەمیشە منداڵەکەیان لەباری دەمارییەوە گەشەی باشتری دەبێت، ئەمە بەو مانایەی کە تێگەیشتنی زمان، توانا کۆمەڵایەتییەکان و ژیریی منداڵ گەشەیەکی خێراتری تیادا بەدیدەکرێت لە چاو منداڵانی دیکەدا، بە پێی لێکۆڵینەوەیەك کە لە زانکۆی نۆرت کارۆلاینادا ئەنجامیداوە: ڕادەی ئەو مادە کانزاییانەیان دەست نیشان کردووە کە لە ڕێی دایکەوە بە منداڵەکەی گەیشتووە، ئەم ژمارانە بەراووردکراون لەگەڵ ئەو تێست و تاقیکردنەوانەی کە لە منداڵانی نێوان تەمەن ١٥ و ١٨ مانگیدان، بەگشتی ئەوە دەرکەوتووە: ئەو دایکانەی کە لە کاتی دووگیانیدا زۆرتر ماسیيان خواردووە، ئەنجامێکی باشتریان هەبووە.
بەتایبەت ڕادەی تێگەیشتن و شرۆڤەی وشە لای منداڵانی تەمەن ١٥ مانگ بە دوای لە دایکبوونییەوە زۆر باشتر بووە لە منداڵەکانی دیکە، ئەم تاقیکردنەوەیە ئەوەی ئاشکرا کرد کە توانا کۆمەڵایەتییەکانی منداڵ و توانای گەشەی زمانی لای منداڵ لە ڕێی خواردنی ماسییەوە دایك بە کۆرپەکەی دەبەخشێت. ئەم بابەتەش لە گۆڤاری ئینتەرنێتی Nutra Ingredients دا بلاوکراوەتەوە.

-ڕێنمایی پزیشکی

یەکەم/ زانیاری: پێویستە دایك ئەم نیشانانەی خوارەوە سەبارەت بە دووگیانی بە هەند وەربگرێت: وەستانی بێنوێژی: نیشانەیەکی گرنگە گەرچی هۆکاری دیکەش هەن لەو وەستانەدا بێجگە لە دووگیانی.
- گەورەبوونی قەبارەی مەمك: هەستکردن بە سڕبوون و مێروولەکردن تیایاندا، ڕەشبوونی بازنەیەك بەدەوری گۆی مەمکدا.
- زۆر میزکردن: بەتایبەت لە سێ مانگی یەکەمدا، ئەگەر لە ڕادەی ئاسایی خۆی زیادیکرد، پێویستە ڕاوێژی پزیشك بکات لەو بارەیەوە. جوڵەی کۆرپەلەی چوار مانگ لەسکدا، تێکچوونی میزاج و هەستکردن بە گۆڕانکاری دەروونی و سۆزداری.
دووەم/ ئاگاداری: پێویستە دووگیان ئاگادار بێت لەوەی پێویستی بە پشووی تەواوەو دەبێت هەشت سەعات لە شەودا و لانیکەم یەك سەعاتیش لە ڕۆژدا بخەوێت، هەروەها پێویستە وەرزش بکات و ڕۆیشتن لە شوێنی کراوەو مەشقی هێورو ئاسان باشە بۆی، هەروەها دەبێت خۆی دور بگرێت لە مەلەو تێنس و پاسکیل و ئەسپسواری و بە تایبەت لە شەش مانگی کۆتاییدا.
بەڵام بۆ خۆراکی دایکی دووگیان پێویستە پابەندی جۆری خۆراك بێت نەك بڕەکەی، پێویستی بە سپێنەی هێلکەو گۆشتی سپی و شیرو پێکهاتەکانی و میوەو سەوزەی تازە هەیە، پێویستە خۆی لە جگەرەو کحول و بەهارات بپارێزی، کێشی خۆی زیاد نەکات و تووشی قەڵەوی نەبێت.
سێیەم/ پارێزی: بۆ جلوبەرگ پۆشین، پێویستە پۆشاکی فراوان و دەڵب و فش لەبەربکات، فشار لە سەر مل و سکی نەکات، پێڵاوەکانی پاژنە نزم و ئاسوودە بێ بۆ قاچ و پێیەکانی، چونکە پێڵاوی پاژنە بەرز دەبێتە هۆی چەمانەوەی بڕبڕەی پشت و دەرکەوتنی سکە پڕەکەی، ژنی دووگیان پێویستە خۆی دور بگرێت لە قەبزی ئەویش بەوەی کە میوەو سەوزەو بڕی شلەمەنی زۆر بخوات بە تایبەت لە هاوین، بە هیچ شێوەیەك نابێت دەرمانی ڕەوانی بەهێز بخوات، هەروەها دەبێت لە شەش هەفتەی پێش و

دوای لەدایکبوونی کۆرپەکەی دووربێت لە سێکسکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیداو پێویستە بایەخ بە مەمکەکانی بدات و پاکوخاوێنی بەردەوامیان زۆر گرنگە، بەوەی کە ڕۆژانە بە ئاوی شلەتێن بیانشوات.

-سەردانی پزیشك: ئەو حاڵەتانەی پێویستە دووگیان سەردانی پزیشك بکات: دایکی دووگیان دەبێت ناوبەناو سەردانی بکات، بە تایبەت لەم کاتانەدا: ئاوسانی دەست وقاچ، کشان و درێژبوونی بۆری خۆین و دەرکەوتنی دەوالی لە قاچەکاندا، یان هەستکردن بە مایەسیری، نەخۆشی ددان، وا باشترە ناوبەناو سەردانی پزیشك بکات.

تێبینی: بەکارنەهێنانی هیچ دەرمانی بێ ڕاوێژی پزیشك، ئاگادارکردنەوەی نوژدار لە دووگیانی پێش پێدانی هەر دەرمانێك.

نەخۆشییەکانی دایکی دووگیان و کاریگەری بەسەر تەندروستی کۆرپەوە: هەندێك حاڵەتی نەخۆشی هەن کە دوچاری دایکی دووگیان دەبنەوەو کاریگەری ڕاستەوخۆی بۆ کۆرپە دەبێت لەوانەش کەم خوێنی و لاوازی گشتی و بەدخۆراکی و سیل و ئاوڵەی ئەڵمانی، بەتایبەتی لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانیدا، هەموو ئەمانەش دەبنە هۆی تووشبوونی کۆرپە بە نەخۆشی کوشندە یان لەدایکبوونی پێشوەخت منداڵی

کۆرپەلە لەسکی دایکیدا

نابەکام و ناتەواو لەدایك ببێت)، یان دووچاری شێواوی جەستەیی و لەشی و ژیری ببێتەوە، دووگیان نابێت بەرکەوتنی چەندبارەی پشکنینی تیشك وەربگرێت، پزیشکی تیشك بە دووگیانییەکەی ئاگادار بکاتەوە پێش پشکنین، دەبێت خۆی دوور بگرێت لە هەر هەراسانی و بێزاریەك و بە ئارامی و ئازایانە ڕووبەڕووی حاڵەت و هەڵوێستە دژوارەکان ببێتەوە.

-ڕێنمایی دیکە

کاتێك ژن یەکەمجار دووگیان دەبێت، هەستی تایبەت بەترس و خۆشی و ئارامی لەلا دروست دەبێت و گۆڕانێکی گەورە بەسەر جەستەیدا دێت، لەماوەی مانگێکدا هێلکەیەك لەهێلکەدانی ژنەوە دادەبەزێت کە هەڵگری کرۆمۆسۆمی XX و ئامادەیی هەیە ببێتە نێر یان مێ، لەگەڵ سپێرمی پیاو یەکدەگرێت کە هەڵگری کرمۆسۆمی XY یەکبگرێت، ئەگەر و Xێکی دایك و Xێکی باوك یەکیانگرت ئەوا دەبێتە مێ، ئەگەر X یکی دایك و Y یەکی باوك یەك بگرێت، ئەوا ڕەگەزی نێر دروست دەبێت. هەروەها پێویستە ژنان، بزانن کە ماوەی سکپڕی سێ قۆناغە: یەکەم: ١-٣ مانگی تەمەنی سکپڕییە. دووەم: ٤تا ٦ مانگ تەمەنی سکپڕییە. سێیەم: ٧-٩ واتە سێ مانگی کۆتایی قۆناغەکانی سکپڕییە.

بۆ بەرهەمهێنانی هێلکەو سپێرمی تەندروست، پێویستە ژن و پیاو، خواردنی باش و تەندروست بخۆن. لەسەرەتای دووگیانیدا، هەندێك نیشانە لەژن دەردەکەوێت کە پێی نامۆیە، وەك دواکەوتنی خوێنی مانگانە، گریانی بەبێهۆ، دڵەڕاوکێ، تووڕەیی، خەواڵوویی، دڵەکزێو ڕشانەوە، تەمبەڵی و خەمۆکی، گۆڕانی بۆنی میز، هەستیاربوون. هەروەها شێوەی مەمکەکان دەگۆڕێت و ئارەزووی خواردن کەم دەبێتەوە، بۆیە لەکاتی هەستکردن بەو حاڵەتە پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکرێت، تا شیکاری خوێن و میز یان سۆنەری بۆ ئەنجام بدرێت، تا لەسکپڕی دڵنیا بکرێتەوە. هەروەها بەرلە دووگیانی و لەماوەی دووگیانیشدا، دەبێتە ژنەکە ئاگاداری خواردن بێت و بەڕێکی بیخوات، چونکە خواردنی باش دەبێتە بەرهەمهێنانی هێلکەو منداڵی تەندروست. لێکۆڵینەوەکان، سەلماندوویانە کە ئەو ژنەی خواردنی بەڕێکی خواردبێت، لەکاتی منداڵبووندا ئاسانتر لەوانەی کە خوراردنیان نارێکبووە منداڵی بووە، ئەو خاڵانەی پێویستە ڕەچاو بکرێن: دووورکەوتنەوە لە تیشکی سینی، چونکە دەبێتە هۆی ناتەواوی کۆرپەلەو لەبارچوونی، خۆپاراستن لەهەڵگرتنی کەلوپەلی قورس، چونکە کار لەپشتی ژنی دووگیان و کۆرپەکەی دەکات، خۆماندوونەکردنی زۆر، یان ڕۆیشتنی زۆر بەپێ، چونکە لەوکاتەی دایك ماندوو دەبێت، کۆرپەکەی نێو سکیشی ماندوو دەکات. دوورکەوتنەوە لەجگەرەکێشان و ماددەی بێهۆشکەر، چونکە زیان بە کۆرپەکەو دایکەکە دەگەیەنێت، تەنانەت دەبێت دایکی دووگیان لەو شوێنە دوور بکەوێتە کە جگەرەی تیادا دەکێشرێت. بەکارنەهێنانی دەرمان لە لایەن دایکەکەوە، چونکە زیان بەکۆرپەکە دەگەیەنێت. لەبەرنەکردنی جلوبەرگی ئەستوور و تەسك، چونکە کاردەکاتە سەر گەشەی کۆرپەلە.

بۆ نووسینی ئەم وتارە، سوود لەم سەرچاوانە وەرگیراوە:

١- دليل العائله النفسى د. امل مخزومى دار العلم للملايين /ط٢/بيروت ٢٠٠٨

٢- دليل الاسره السعيده. د.عبدالكريم النعيمى. بيروت ٢٠٠٣

٣- موسوعه لأباء و الامهات/ اعداد: مجموعه الباحيين.ترجمه: د.يوسف فرحات/ بيروت ١٩٩٩

٤- موسوعه الف باو الصحه/ دليل الحامل/د. شادى على الفقيه/ بيروت ٢٠٠٩

٥- الأمومه د. فايز قنطار/ عالم المعرفة عدد ١٦٦ ١٩٩٢

-www.balagh.com

- هەردوو سایتی گۆڤارەکانی (لها، زهره الخليج)

- هەروەها سایتەکانی: (موسوعه الحامل، صحه الحامل، الام العربى،أسرتى، الاسره العربيه، الطفل العربى، صحة العائلة)

- سایتەکان: بەهۆڵەندی

سایتی: تەندروستیی خێزان/ Gezond van familie.nl

سایتی: zwanger/vrouwen.nl

- سایتەکان: بە ئیسپانی

سایتی: تەندروستی بۆ هەمووان (بە ئیسپانی).

سایتی: تەندروستی هاوچەرخ (بە ئیسپانی).

چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی جگەر لەڕێی گژوگیاوە

د. یوسف ئەلشەرفا

جگەر گـەورەتـریـن ڕژێـنـە ئەندامە لە جەستەدا، لە پاشکۆکانی کۆئەندامی هەرسە، کێشەکەی دەگاتە ١٫٥ کیلۆگرام و ٥٪ ی کێشی جەستە پێکدێنێت، لە چوار پلی نایەکسان لە قەبارەدا پێکدێت، پێشوازی لە هەموو ماددە خۆراکیە خاوەکان دەکات کە ڕیخۆڵە هەڵیمژیوە و دەیگۆڕێت بۆ ماددەی خۆراکی سادە بۆئەوەی پێویستی خانە جیاوازەکانی جەستە پڕبکاتەوە، هەروەها سوڕی خوێن لە ژەهرەکان پاك دەکاتەوە کە زیان بە جەستە دەگەیەنن لەڕێی ئەنزیمەکانەوە مامەڵەی کیمیاوی و فیزیاوییان لەگەڵدا دەکات ئەم ژەهرانە بۆ ماددەی سادە و ساکار دەگۆڕێت و لەڕێی ڕیخۆڵەکانەوە فڕێ دەدرێـنـە دەرەوەی جەستە.

هەوی جگەر

هەوی جگەر (C): باشترین ڕێگا بۆ بەهێز بوونی جەستە دژی هەوی جگەر (C) بەو گیایانەیە کە جگەر دەپارێزن شانبەشانی چارەسـەری خۆراکی دەکرێت بایەخی چڕ بەو گژوگیایانە بدرێت کە یارمەتی جەستە دەدەن بۆ لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانەی هێرش دەهێنن بۆ جەستە. ئەگەر هەستت کرد بە توشبوون بە هەوی جگەر (C) یان هەر جۆرێکی دیکەی هەوکردنی جگەر و لەبەرئەوەی هەوی جگەر هەڕەشەیە بۆ ژیانی توشبوو پێویستە لە یەکەم هەنگاودا پزیشك بتبینێت، نیشانەکانی ئەم هەوە ئەمانەن: ڕەنگ و ڕوو و سپێنەی چاوی زەرد هەڵدەگەڕێت، ئازارێك لای خوارەوەی لای ڕاستی سك هەست پێدەکات، مەیلی کەم دەبێتەوە بۆ خواردن، میزەکەی خەست و ڕەنگ تاریك دەبێت، دڵی تێکەڵ دێت، لەرز و تا یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرما لەگەڵدا دەبێت.

بۆ دروسـت بوونی و گـەڕانـەوەی خانە لەناوچووەکان لە جگەردا گیای شەکرۆکە لەبەر ئەوەی کۆمەڵێك ماددەی کیمیاویی ناسراویان تیادایە پێی دەڵێن سیلیماری، ڕادەی پرۆتین دەپارێزێت لە خانەکانی جگەردا و یارمەتی جگەر دەدات بۆ تازە کردنەوەی خۆی و ئەمە پێی دەوترێت گیای شەکرۆکە دڕکە مریەمیشی پێدەوترێت، ئەو گیایانەی جگەر دەپارێزن: شەکرۆکە و گوشاد و زەنجەفیل و زەردەچـەوەیـە. هەندێك گیا هەیە ڤایرۆسەکە دەکوژێت و لەناوی دەبات و بەرگری دروست دەکات و یارمەتی پاراستنی جگەر دەدات لە هەوی جگەری (C) وەك بەلسەمی لیمۆ و گیادڵ و قارچکی شیتاکی و شیزاندا و سیر.

خۆراکی تەندروست دژی هەوی جگەر لە

خۆراکی تەندروست کارێکی سەرەکییە بۆ ئەوانەی بە دەست هەوی جگەرەوە دەناڵێنن، چونکە فرمانی جگەر پاکردنەوەی جەستەیە لە هەموو جۆرە ماددەیەك کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە جەستە و هەروەها لابردنی ژەهرەکان

گێزەر بۆ خاوێنکردنەوەی جگەر

کونجی بۆ چارەسەرکردنی ئازارولاوازی جگەر

جۆری (C)

خۆراکی تەندروست کارێکی سەرەکییە بۆ ئەوانەی بە دەست هەوی جگەرەوە دەناڵێنن، چونکە فرمانی جگەر پاکردنەوەی جەستەیە لە هەموو جۆرە ماددەیەك کە دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە جەستە و هەروەها لابردنی ژەهرەکان، پێویستە نەخۆشەکە لەو خۆراکانە دوور بکەوێتەوە کە مرۆڤ بە گران دەتوانێت لە ژەهرەکانیان رزگاری بێت، وەك خواردەمەنییە ئاژەڵییەکان بە تایبەتی گۆشتی سوور، ئەمانە هەڵگری دژە زیندە و هۆرمۆنەکانی گەشەن.

گۆشت کرداری هەرس کردن ئاڵۆز دەکات و فشار دەخاتە سەر جگەر و زراو و پەنکریاس، قورسترین خواردن بۆ هەرس بەرهەمەکانی شیرن هەروەها خواردنەوەی کهول کە بە کاریگەری وێرانکەری بۆسەر جگەر ناسراوە، هەروەها کافین دەبێتە جگەر دەوروژێنێت و فشار دەخاتە سەری کە لە قاوە و چا و خواردنەوە گازییەکاندا هەیە. شانبەشانی خۆراکی دروست پێویستە تەنیا ئاوی دڵۆپێنراو بخورێتەوە.

ژەمە ئامادە کراوەکان نابێت کەموکورتی لەمادده خۆراکییە باشەکان تیادا بێت، بەڵام دەبێت دوور بێت لەو خواردنانەی فشار دەخەنە سەر جگەر. لەوانە شەکر و رۆن و زەیتەکان و ئەو خواردنانەی بە ماددەی کیمیاوی دەپارێزرێن بەتایبەتی خواردنی قوتو. ئاوگی ئەو میوانەی کە پرن لە شەکری خەست کە وەك شۆك وان بۆسەر جگەر، چونکە فشار دەخەنەسەر کرداری هەرس و پەنکریاس و ڤایرۆسی هەوی جگەر (C) زیاد دەکەن و ئەوکاتە چارەسەری جگەر زۆر گران دەبێت.

بەڵام ئەو خواردەمەنیانەی کە ئامۆژگاری نەخۆش دەکرێت بیانخوات سەرچاوەی پرۆتینە ئاسان هەرسکراوەکانە وەك ماسی و مریشك و گۆشتی بەرخ و وەرگیراوەکانی سۆیا و باقلە و نیسك و نۆك و فاسۆلیای رەنگ سەوزە کە بە کەمێك هەڵم لێنرابێت، سەرباری کولەکە و کودی کە زۆر ئاسان هەرس دەکرێن لەگەڵ کەمێك لەمیوە بەرێژەی سێ بەش رۆژانە، چونکە خواردنی شەکر شێوە و جۆری هەر چۆنێك بێت جگەر هیلاك دەکات، بەڵام ئەو دانەوێڵەی تەواو کە ڤیتامین B تیادایە جگەر بەهێز دەکەن.

چارەسەری تەمەڵی جگەر و ئازارەکانی

هەندێك کەس هەن جگەریان تەمەڵە و بەتەواوی زەرداو ناپاڵێوێت، ئەم زەرداوە رەنگی پیسایی دەگۆرێت و کەمبوونی، پیسایی کاڵ دەکاتەوە و سپی هەڵیدەگەرێنێت.

ئەوانەی تووشی نەخۆشی تەمەڵی جگەر بوون، باوێ تووشی ئازاریان دەکات هەرسیان قورس دەکات و زۆر قەبز دەبن.

قۆناغەکانی چارەسەرکردن

- خواردنی گەنمی زەرد لە ناوەراستی هەموو ژەمێك.
- بایەخدان بە هەموو جۆرە ڤیتامینەکانی B.
- خواردنی دانولە + ترشەڵۆکی بیرە + ماست + دۆشاوی قامیشی شەکر.
- ١٥ گرام لە گەڵای سڵق بکەرە ناو یەك لیتر ئاو و بە چەند ژەمێك بیخۆرەوە.

بۆ ئازاری جگەر و لاوازی جگەر

١- مستێك جۆزلبووە یان گوێزبۆ و چوار ئونس سرێش و دوو ئونس تۆوی تەرەتیزە و دوو ئونس دەنکە شیرینە و شەش ئونس کراویە و مستێك لە هاراوی شمڵی دوای سورکردنەوەی و مستێك لە ئاردی نانەشان و مستێك کونجی هەمووی زۆر بە وردی

تورر بۆ چارەسەرکردنی بەمۆمبوونی جگەر

گەڵای شلیك بۆ چارەسەرکردنی بەریشاڵبوونی جگەر

نەعنا بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەر

بهاڕێت و
بکرێت بە هێلکدا و بەش
کرێت بە دوو بەشەوە، بەشی یەکەمی تێکەڵ بکرێت لەگەڵ سرکەیەکی خەستدا تا وەکو شیری مەییوی لێ دێت و بەشی دووەمی تێکەڵ بە هەنگوین بکە: نەخۆشەکە یەکەم جار تێکەڵەی گیاکان بە سرکەکە دواییش ئەو گیایەی تێکەڵ بە هەنگوین کراوە بیخوات تا هەردوو بەشەکە تەواو دەبێت.

٢- ڕەگی شیرین بهاڕێت و لەگەڵ ئاو بکوڵێنرێت و شیرین بکرێت بە هەنگوین لەماوەی سێ ڕۆژدا بیخوات.

٣- ڕەگە ڕووتە بەوردی بهاڕێت و تێکەڵ بکرێت لەگەڵ هەنگوین و بخورێت.

٤- کاسنی (هندبا) و گوێزبۆ بکوڵێنرێت و بپاڵێورێت لەگەڵ زەیتی بادەمی شیریندا بخورێت زۆر بەسوودە.

٥- ڕەگە ڕووتە و ئاو تێکەڵ بکرێت لەگەڵ هەنگویندا و بەیانیان لە ناشتە پێش نانی بەیانی بخورێت.

پاككردنەوەی جگەر

١٠٠ گرام لە ئاوگی گێزەری تازە هەموو ڕۆژێـك بخورێت بۆ فێنك كـردنـەوە و پاككردنەوەی جگەر و ئەگەر گێزەر و شەكرۆكە بە بەردەوامی بخۆین ئەوە باشترینە بۆ جگەر و زراو و بۆڕییەکانی زراو و هەروەها خورما.

چارەسەری بە مێوبوونی جگەر

ئاوگی کەلەرم بخۆرەوە، دەشێت شەکرۆکە و تـــوری ڕەش بە هـەمـان ڕێگا بەكار بێنێت و فاسۆلیای سەوز و ئاوگەکەی بخۆیتەوە، ئەویش هەر بەسوودە، هەروەها پیاز زۆر بخورێت.

چارەسەری گەرمایی جگەر

دەنكی هەنار بخۆ لەگەڵ ئاوگەکەیدا.

بۆ بەمێوبوونی جگەر:.

بە ڕیشاڵبوونی جگەر

١-زۆر خواردنی سێوی ئەمریکی، ڕۆژی یەك سێو بە توێکڵەکەیەوە.

٢-پێنج گرام لە گەڵای شلیکی سـەوز لەگەڵ گـەڵای نەعنای وشـك بە هەمان کێش برژێت بەسەریاندا ئاوی گەرم و بخوسێنرێت بۆ ماوەی چارەگە سەعاتێك دوایی بەڕێژەی یەك پەرداخ هەموو ڕۆژێك دوای هەموو ژەمێکی نان خواردن.

٣-تێکەڵەی شیری حوشتر لەگەڵ میزی حوشترەکە بۆ ماوەی سێ مانگ بخورێتەوە و تا چاکبوونەوەی تەواو.

چارەسەری کەم هێزی جگەر

ئەمانە وەرگرە: ترێ و کەلەرم و مارجێوە و کاسنی و تەرەتیزە و فاسۆلیای سەوز و کاهو و مەعدەنوس و تور و پەتاتە و کـەرەوز و گێزەر و گێلاس و شلك و پرتەقاڵ و کشمیش و بەهێ و سێو و گەنم و جۆ، هەریەکە بەجیا بخورێت وەك سەوزە و میوە و پاقلە، هەروەها بۆ بەهێزبوونی جگەر فاسۆلیای سەوز کەمێك بکوڵێنە و بیخۆ.

چارەسەری بێ توانایی جگەر

١- چوار گەڵای شەکرۆکە بکوڵێت و ئاوە کوڵاوەکەی بخورێتەوە و شیرین کرابێت بە هەنگوین و بۆ ماوەی دوو هەفتە دووبارە بێتەوە.

٢- ١٥گرام لە گەڵای سلق بخوسێت لەیەك لیتر ئاودا و بخورێتەوە.

٣- ڕەگی بنەبەلەك بخورێتەوە و کوڵاوتەی جۆ هەموو ڕۆژێك بە ڕێژەی پەرداخێك.

٤- دوو گـەڵای شاژاڵە بکوڵێت لەگەڵ توێکڵی پرتەقاڵ لە ٢٠٠ گرام ئاودا، ١/٤ سەعات لە مەنجەڵێکی سەرداخراو و بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك دەخورێتەوە.

قۆناغەکانی چارەسەری هەوی جگەر

١- سێوی میسری و ئەمریکی و شامی بخورێت بۆ چارەسەری هەوی جگەر و هەمووی وەك یەك بە توێکڵەوە بخورێت لەبـەر ئـەوەی زۆربـەی ڤیتامینەکان لە توێکڵەکانیدان.

٢- کەوچکێکی بچووك لە جنراوی ڕەگی درکە بۆگەنە بەڕێژەی یەك کوپ ئاو بخرێتە سەر ئاگر تا دێتە کوڵ و ئینجا بخرێتە کوپێکی شووشەوە بۆ ماوەی ١٥ دەقیقە و ئینجا بپاڵێورێت و ئەم کوڵاوتەیە بخورێتەوە بەڕێژەی یەك کوپ دوای هەموو ژەمێکی خواردن. هەموو جارێك ئامادە بکرێت و دەستاودەست بخورێتەوە و کۆن نەبێت.

٣- یەك کەوچکی گەورە لە نەعنا بکرێتە کوپێکی شـوشـەوە و بەخێرایی ئاوی کوڵاوتووی بەسەردا بکرێت و هەڵگیرێوە و بۆ ماوەی ١٥ دەقیقە سەری بنرێتەوە بە شلەتێنی شیراوگەکەی بەڕێژەی ٢–٣ کوپ بە چارەکێك پێش ژەمەکانی خـواردن

بخورێتەوە.

٤- ترێ بخورێت و ئاوگەکەی لەگەڵ ئاوگی تاڵیشك بخورێتەوە و یان خوساوی ٥٠ گرام لە کاسنی لەیەك لیتر ئاودا بخوسێنرێت و بخورێتەوە بۆ ڕەقبوونی دەمار و کۆڵنج و هەموو دەردەکانی جگەر و ماستی بێ چەوری بۆ هەمان مەبەست بەسوودە.

بۆ چارەسەری هەڵئاوسانی جگەر

١- یەك کیلۆگرام لە تور ورد بکە تا وەك هەویری لێ دێت و ٢٠٠ گرام لە زەیتی زەیتونی تێکەڵ بکە و بیکوڵێنە لەسەر ئاگر و بیخەرە ناو پارچە قوماشێکەوە و بیبەستە بە سکتەوە ڕووبەڕووی جگەر.

٢- کولەکەیەکی کێش ٢ کیلۆگرامی لە فڕندا ببرژێنە تا وەك هەویری لێ دێت و تۆوەکەی لێدەرهێنە و بەپێی کێشی کولەکەکە ئاردی جۆی لەگەڵ تێکەڵ بکە ئینجا بیکە بە سێ بەشی یەکسانەوە و هەر جارەی بەشێك بکە بە نوێخەك و بیخەرە سەر سکت ڕووبــەڕووی جگەر لەپشتی توند ببەستە تا بەیانی و ئینجا بەهەمان شێوە ئەوانی دیکە بەکار بێنە.

٣- خواردنی شیری حوشتر ناو بەناو لەگەڵ ئاوگی گێزەری تازە هەر ڕۆژەی جۆرێکیان.

بۆ هەوی جگەر

- ڕووەکی هەڤرێست + گەڵای ڕووەکی توس + گەڵای تاوگ + کاڵەکە مارانە و تێکەڵ بکرێت و بهاڕێت لەگەڵ یەکدا و بخورێتەوە وەك کوڵاوتوویەك ڕۆژی سێ جار لە ڕۆژێکدا.

- گوڵی لۆتس ١٢ گرام + ئاوگی ترێ ٢٠ کەوچکی گەورە + هـاراوەی تاوگ ١٢ گرام + هەنجیر ١٢ گرام + شیر ٦ گرام + هەڤرێست ٦ گرام + بوغورد ٦ گرام + ئاوی جۆ ٢٠ کەوچکی گەورە، ئەم تێکەڵەیە لەبەر ئاورنگ دانرێت بە درێژایی شەو و لە بەیانیدا بخورێتەوە بۆ ماوەی چوار ڕۆژ.

بۆ چارەسەری هەموو گرفتەکانی جگەر هەنگوین ٥٠ گرام + ڕەشکە ٤٠ گرام + موسەنەك ٢٠ گرام + بەیبونە ٤٠ گرام + مەعدەنوس ٤٠ گرام + ڕازیانە + نەعنای بیبەری ٣٠ گرام + شویت ٣٠ گرام + گژنیژ ٣٠ گرام + جاترە ٢٠ گرام + زیرە ٢٠ گرام + دارچینی ٢٠ گرام + بنەبەلەك ٢٠ گـرام + شمڵی ٢٠ گـرام + کاهوە کێویلە ٢٠ گـرام. ئەم گیایانە هەمووی تێکەڵ بکرێت لەگەڵ یەك کوپ ئاوی کـوڵاو و بە هەنگوین شیرین بکرێت و دوای خـواردن دوو جار لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی یەك مانگ بخورێتەوە، ئەم تێکەڵەیە زۆر کاریگەرە بۆ چاککردنەوەی کارەکانی جگەر و وادەکات جگەر دژە تەن و خانە بەرگرییەکان دروسـت بکات کە هێرش دەکەنەسەر هەر میکرۆب ئایا بەکتریایەك و بنبڕی دەکەن.

ڤایرۆسی جگەر

ئەم ڕێژانە بە یەکسانی وەردەگرین: گوڵی پونگە ڕێحانە + گوڵی کەرەوز + گوڵی کاسنی + گوڵی گەزنە + گوڵی کەنێرە + گوڵی بەیبونە + گوڵی ترنجۆك.. هەمووی تێکەڵ بکرێت و زۆر بەوردی بکوترێت و بخورێتەوە وەك کوڵاوتووی گیا سێ جار لەڕۆژێکدا بەڕێژەی کوپێکی گەورە دوای خواردن.

بۆ هەمان مەبەست هەریەك لەم زەیتانە وەردەگرین:

زەیتی پونگە ڕیحانە ٢٥ گرام + زەیتی کاسنی٢٥ گرام + زەیتی کەرەوز ٢٥ گرام + زەیتی کەنێرە ٢٥ گرام + زەیتی گەزنە ٥٠ گـرام + زەیتی بەیبونە ٥٠ گـرام + یەك کیلۆ هەنگوین و هەمووی بە یەکەوە تێکەڵ بکرێت، هەموو ڕۆژێك بەڕێژەی یەك کەوچکی بچووك سێ جار بخورێت.

نەخۆشی جگەر بە گشتی دەتوانێت سوود لەمانە وەرگرێت:

- هەنگوین یەك کیلۆ گرام + ٥٠ گرام زەیتی تۆلەکە + ٢٥ گرام زەیتی کاسنی ئاسایی + ٢٥ گرام تاڵیشکە + ٢٥ گرام کنگر + ٢٥ گرام زەیتی شەکرۆکە + ٢٥ گرام زەیتی دەنکی کرم + ٢٥ گرام زەیتی ڕێواس + ٢٥ گرام زەیتی بەیبونە + ٢٥ گرام زەیتی وشتر خار + ٢٥ گرام گەزنە + ٢٥ گرام زەیتی وەنەوشە + ٢٥ گرام زەیتی کراویە. هەمووی بەباشی تێکەڵ بکرێت و بەڕێژەی یەك کەوچکی گەورەی لێ بخورێت پێش هەموو ژەمێکی خـواردن و دەشێت هەر ئەم گیایانە بە هەمان ڕێژە لەشێوەی گیای کوڵاوتوودا بخورێتەوە و شیرین بکرێت بە هەنگوین سێ جار لەڕۆژێکدا بەڕێژەی یەك کوپ پێش ژەمەکانی خواردن بە چارەکێك.

- زەیتی پونگە ڕیحانە + زەیتی تاڵیشك + زەیتی تاڵیشك + زەیتی بەیبونە + یەك کیلۆگرام هەنگوین.. بەشێوەیەکی باش هەمووی تێکەڵ بکرێت و کۆی ڕێژەی ئەم زەیتانە بکاتە ٢٠٠ گرام و تێکەڵ بکرێت لەگەڵ یەك کیلۆ هەنگوین و بەیانی و ئێوارە

ئەو خواردەمەنیانەی کە ئامۆژگاری نەخۆش دەکرێت بیانخوات سەرچاوەی پرۆتینە ئاسان هەرسکراوەکانە وەك ماسی و مریشك و گۆشتی بەرخ و وەرگیراوەکانی سۆیا و باقلە و نیسك و نۆك و فاسۆلیای ڕەنگ سەوزە کە بە کەمێك هەڵم لێنرابێت

بەیبوون بۆ چارەسەرکردنی ڤایرۆسی جگەر

زەیتی گوڵاڵەسوورە بۆ جگەر بەسوودە

فاسۆلیای سەوز بۆ بەهێزکردنی جگەر

کەوچکێکی گەورەی لێ بخورێتەوە.

دیسان بۆ هـەوی جگەر بەرێژەیەکی یەکسان ئەم پێکهاتانە وەرگرە:

- زەیتی زیرە + زەیتی تاڵیشك + زەیتی ترنجۆك + زەیتی پونگە ڕێحانە + زەیتی ڕازیانە + زەیتی بەیبونە.. هەمووی بەیەکەوە تێکەڵ بکرێت لەگەڵ یەك کیلۆ هەنگوین و لێی بخورێت بەرێژەی یەك کەوچکی گـەورە ڕۆژی جارێك بـەڵام، بۆ منداڵی سەروو یەك ساڵ یەك کەوچکی بچووك و بە هیچ جۆرێك نابێت ئەم تێکەڵەیە بە ژنی سك پڕ بدرێت.

- ئاوگی تاڵیشکی سەوز + هەنگوین و زۆر چاك تێکەڵ کرابێت و یەك کوپ شیری تازە و دوو کەوچك لەم تێکەڵەیەی تێ بکرێت و بخورێتەوە بەرێژەی پەرداخێك بەیانی و ئێوارە.

گەشەی جگەر

بۆ گەشەی جگەر بە ڕێژەیەکی یەکسان ئەمانە وەرگرە:

- تاڵیشکی ئاسایی + بەیبون + ترنجۆك + پونگە ڕێحانە + ڕێژەیەکی کەم لە سانتولیا و تێکەڵ بکرێت و بهارێت وەك کوڵاوتەی گیا بەکار بێت و شیرین کردنی بە هەنگوینی پاڵاوتە و بخورێتەوە بە ڕێژەی پەرداخێکی بچووك پێش و دوای هەموو ژەمێکی خواردن دووبارە بکرێتەوە تا چاکبوونەوە.

- جیرماندەر ٥ گرام + گەزنە ٥ گرام + بۆمارانە ١٠٠ گرام + بەیبونە ٥٠ گرام + ترنجۆك ٥٠ گرام + هێرۆ ١٠٠ گرام + گوڵەباخ

٥٠ گـرام، هەمووی تێکەڵ بکرێت وەك کوڵاوتەیەکی گیا و بخورێتەوە بە ڕێژەی سێ کوپ لە ڕۆژێکدا.

- زەیتی گیا کەڵە ١٠ گرام + زەیتی ڕەشکە ١٥ گرام + زەیتی سانتولیا ٥٠ گرام + زەیتی جیرماندەر ١٠ گرام + زەیتی بۆمارانە ١٠ گرام + زەیتی گەزنە ١٠ گرام + زەیتی بەیبونە ٥٠ گرام + هەنگوین نیو کیلۆگرام، هەمووی تێکەڵ بکرێت بەشێوەیەکی چاك و بەرێژەی یەك کوچکی چێشت هەموو ڕۆژێك بەیانی و ئێوارە بخورێت.

بۆ جگەر و هەموو گرفتەکانی

- زەیتی کەنێرە ٢٥ گرام + زەیتی گیاپەرش ٥٠ گرام + زەیتی وەنەوشە ٥٠ گرام + زەیتی دەنکی کرم ٢٥ گرام + زەیتی بەیبونە ٥٠ گرام + یەك کیلۆگرام هەنگوین پاڵاوتە، بەشێوەیەکی چاك تێکەڵ بکرێت و بەرێژەی یەك کەوچکی گەورە دوای هەموو ژەمێك ڕۆژانە تا چاکبوونەوە.

- زەیتی گوڵاڵە سوورە ٥٠ گرام + زەیتی ڕەشکە ٥٠ گرام + زەیتی گێژە گیا ٢٥ گرام + زەیتی گەزنە ٢٥ گرام + زەیتی ڕێحانە کێویلە ٢٥ گرام + یەك کیلۆ هەنگوینی پاڵاوتە. هەمووی تێکەڵ بکرێت و بەیانی و ئێوارە یەك کەوچکی چێشتی لێ بخورێت.

- گوڵاڵە پایزە + گوڵی وەنەوشە + تاڵیشك + پونگە ڕێحانە + مرۆر+ بەیبونە. هەمووی تێکەڵ بکرێت و بهارێت وەك کوڵاوتەی گیا و شیرین بکرێت بە هەنگوین و بخورێتەوە بەرێژەی یەك کوپ بەیانی و ئێوارە.

١٠ گرام زەیتی تاڵی شاری + ٥٠ گرام ڕەشکە + ٥٠ گرام زەیتی گەزنە + ١٥ گرام زەیتی جاترە + نیو کیلۆ هەنگوین. هەمووی باش تێکەڵ بکرێت و بەرێژەی یەك کەوچکی گـەورە بەیانی و ئێوارە

بخورێت.

بەهێزبوونی جگەر

بۆ بەهێزبوونی جگەر ئەم ڕێژانە بە یەکسان وەرگرە:

- زەیتی بندق + زەیتی گوێز + زەیتی پونگە ڕێحانە + زەیتی ترنجۆك + زەیتی گەزنە + یەك كیلۆ هەنگوینی باش تێكەڵ كرابێت بە ڕێـژەی كەوچكێكی گەورە بەیانی و ئێوارە پێش خواردن بخورێت.

- تۆڵەكە + مریەمی + بەیبونە + ترنجۆك + پونگەی ئاوی، هەمووی تێكەڵ بكرێت و بهاڕێت و وەك كولاوتەی گیایی بخورێتەوە بەڕێژەی یەك كوپ دوای هەموو ژەمێكی خواردن.

بۆ هـەوی جگەر بـەڕێـژەی یەكسان ئەمانە وەرگرە

زەیتی ڕێواس + پونگە ڕێحانە + ترنجۆك + كەلەرم + زەیتی ترێ + زەیتی تاڵیشك، هەمووی بەیەكەوە تێكەڵ بكرێت و هەر ١٠٠ گرام لەم تێكەڵەیە لەگەڵ نیو كیلۆ هەنگوین تێكەڵ بكرێت و بـەڕێـژەی كەوچكێكی چێشت بەیانی و ئێوارە پێش نان خواردن بخورێت.

پاككردنەوەی جگەر

- پەنجا گرام زەیتی ڕەگە ڕووتە + ٥٠ گرام زەیتی بەیبونە + ٥٠ گرام زەیتی ترنجۆك + ٢٥ گرام زەیتی كەلەرم + یەك كیلۆ هـەنـگـویـن و تێكەڵ بكرێت زۆر بـاش بـەڕێـژەی كەوچكێكی گەورە بەیانی و ئێوارە پێش خواردن لێی بخورێت.

- گوشاد بكرێتە ئاو بۆ ماوەی شەش ڕۆژ و ئینجا بۆ ماوەی پێنج دەقیقە بكوڵێنرێت و شیرین بكرێت بە هەنگوین و بەڕێژەی كەوچكێكی بچووك لە ناشتە پێش نانی بەیانی هەموو ڕۆژێك بخورێت.

چارەسەركردنی هەوی جگەر

بە بڕی یەكسان ئەمانە وەرگرە:

- گوڵاڵە سوورە + پونگە ڕێحانە + بەیبونە + گێژە گیا + جاترە + كراویە + پونگەی ئاوی + تاڵیشك و هەمووی تێكەڵ بكرێت و بهاڕێت، وەك گیای كولاوتە شیرین بكرێت بە هەنگوین و یەك كوپ بخورێتەوە دوای هەموو ژەمێك.

- گەزنە + بەیبونە + زمانی باڵندە + ڕێواس + گوڵی قەندیل + ترشۆكە + گەڵای درەختی بەیبونەی مانگا + پونگە ڕێحانە + ترنجۆك و هەمووی تێكەڵ بكرێت و بهاڕێت زۆر بـەوردی و بەكار بێت وەك هەموو گیایەكی كولاوتە و بە شەكری نەباتی شیرین بكرێت و یەك كوپ لەگەڵ هەموو ژەمێكدا بخورێتەوە.

بۆ كار كردنی جگەر بە شێوەیەكی سروشتی ئەم تێكەڵەیە وەربگرە

بـۆمـارانـە ١٠ گـرام + گەزنە ٢٥ گـرام + گوڵاڵە سوورە ٢٥ گرام + جیرماندەر ١٠ گرام + گومازەران ١٥ گرام + كەرەوز ١٠ گرام + بەیبونە ١٠ گرام + ترنجۆك ٥٠ گرام.

هەمووی تێكەڵ بكرێت بەیەكەوە و بهاڕێت وەك گیا كولاوتە بەكار بێت و شیرین بكرێت بە هەنگوین و بەڕێژەی یەك كوپ لەگەڵ هەموو ژەمێكدا بخورێت.

چارەسەركردنی بەمێوبوونی جگەر

پونگە ڕێحانە + گوڵی كنگر+ گوڵی شەكرۆكە + ڕێواس + زمانە چۆلەكە + مێخەك + تاڵیشك + بەیبونە + ترنجۆك.

هەمووی تێكەڵ بكرێت و بهاڕێت و یان بخوسێت لە ئـاودا یان بكوڵێنرێت و بە هەنگوین شیرین بكرێت بە ڕێـژەی یەك كوپ دوای هەموو ژەمێك بخورێتەوە.

بۆ بەهێزبوون و چالاكی جگەر ئەمانە بە ڕێژەی یەكسان وەرگرە

ترنجۆك + بەیبونە + ڕازیانە + پونگە ڕێحانە + زیـرە + شەكرۆكە. هەمووی تێكەڵ بكرێت و بهاڕێت، لەشێوەی كولاویدا بخورێتەوە و بە هەنگوین شیرین بكرێت بە ڕێژەی یەك كوپ دوای هەموو ژەمێكی خـواردن بخورێتەوە هەروەها خواردنی چوالەی سەوز كە بە گۆشتی بەرخ لێنرابێت و خواردنەوەی ئاوگی ترێ كە بە هەنگوین شیرین كرابێت.

فستەق بۆ زەردوویی بەسوودە

چارەسەرکردنی زەردوویی

١- سی گرام لە گەڵای شەکرۆکە بکوڵێنە لەیەك لیتر ئاو لەماوەی یەك ڕۆژدا هەمووی بخۆرەوە و بۆ چەند ڕۆژێکی دیکە ئەم کردارە دووبارە بکەرەوە و بە گەڵای تازە.

٢- خوساوی تەمرهند بخۆرەوە یان خوساوی کاژیلە (زەرتك).

٣- حەوت دەنك ڕەشکەی هاڕاو بخوسێنە لە شیری دایکێکی شیردەر و بیکەرە لووت-تەوە.

٤- ئەمانە زۆر بخۆ: گێلاس، کەرەوز، بابردەڵە، کەلەرم، کاهو، تور، ترێی سوور، سپیناخ.

٥- بۆ منداڵ: منداڵ بخەرە ژێر شەوقی گڵۆپی نیۆنی کارەباییەوە و یارمەتی دەدات بۆ رزگار بوون لە زەردوویی.

٦- خواردنی شیری بێ چەوری بە بەردەوامی یارمەتی دەدات بۆ چاکبوونەوەی خێراتر.

٧- فستەق لە سرکەدا بخوسێت بۆ ماوەی سەعات بمێنێتەوە تا هەمووی لەتلەت دەبێت، پاشان لە سرکەکەی دەربێنە و هەموو ڕۆژێك بەڕێژەی یەك مست لەم فستەقە بخورێت سوودی لێوەردەگرێت و زەردوویيەکە نامێنێت.

٨- ئاوگی تور ڕۆژانە بەڕێژەی نیو لیتر بخۆرەوە، ئەم چارەسەرە بۆ بەردی زراویش بەسوودە.

٩- لەگەڵ وردە شەکردا گژنیژ تێکەڵ بکرێت ڕۆژی دوو جار دوو کەوچکی بچووکی لێ بخورێت بۆ ماوەی شەش ڕۆژ.

١٠- هەموو ڕۆژێك بۆ ماوەی هەفتەیەك ئەم زەڵاتەیە بخوات کە پێکهاتووە لەمانە: (کاهو + گێزەر + سرکەی ترێ + زەیتی زەیتون).

١١- پارچەیەك لە قەدی ڕێواس بۆ ماوەی سێ سەعات لە ئاوی گەرمدا دابنرێت و سەری بنرێتەوە، پاشان لە ئاوەکەی ڕۆژی سێ جار بخورێتەوە، لەڕۆژی سێیەمدا شیراوگەی تەمرهندی هەر سێ سەعات جارێك کوپێك بخورێتەوە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ. لە کاتی بەکارهێنانی ئەم شێوازە چارەسەرکردنە دوور کەوە لە خواردنی پەتاتە و ماسی و هێلکە و گۆشت، هەروەها پێویستە لەم کاتەدا هیچ کارێك نەکەیت و پشوو بدەیت، دوای تەواوبوونی خوارنەوە ئەم دوو گیراوەیە ئاوگی لیمۆی شلەتێن بۆ ماوەی دوو ڕۆژ بخۆرەوە بەڕێژەی یەك کوپ بەیانی و ئێوارە.

١٢- پیازێکی سوور ببرژێنە لەسەر ئاگر دوای نانخواردنی نیوەڕۆ بیخۆ بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ هەر ڕۆژەی پیازێك پاشان ٥٠ گرام گژنیژ ورد بکە و ٤٠ گرام شەکری نەباتی تێکەڵ بکە و هەموو ڕۆژێك کەوچکێکی بچووك بخۆ بەیانیان لەناشتە پێش نان و ئێواران کاتی نوستن، بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ لەگەڵ پیازە سوورەکەدا ئەم تێکەڵەیە بخۆ.

١٣- توێکڵی هەنار لە ئاودا بخوسێنە ئێوارە تا بەیانی لە ناشتە ئاوەکەی بخۆرەوە لەگەڵ پشوودان بۆ ماوەی سێ ڕۆژ دوایی دووبارەی بکەرەوە.

١٤- بۆ چاو زەردبوون — لە زەردوویيدا — ئەو ئاوە بخۆرەوە کە لەشیری بزن وەردەگیرێت و لەگەڵ شەکر و تەمرهندا دوای ئەوەی یەك شەو لەئاودا بێت و شیر و شەکر و ماستی بێ چەوری بخۆرەوە. دوور کەوە لەهەموو سرکە و بەهاراتێك.

١٥- چنگێك پۆلکە وەرگرە و بیخوسێنە لە ئاودا لەگەڵ شیرین کردنی بە شەکر و بەتوندی بیجوڵێنە و شەو تا بەیانی لە ئاوەکەدا بمێنێتەوە لەناشتە بەیانی بخورێتەوە.

١٦- گۆگردی زەردی پزیشکی بەڕێژەی ١٠ گرام لەگەڵ ٢٠ گرام هەنگوین هەموو ڕۆژێك بەیانی بیخۆ.

١٤- بۆ زەردوویی، تاڵیشك + بەیبونە + ترنجۆك + تۆڵەکە.. هەمووی تێکەڵ بکرێت و بهاڕێت. وەکو هەموو کوڵاوتەیەکی گیا بەکار بێت و بە هەنگوین شیرین بکرێت بەڕێژەی یەك کوپ پێش و دوای هەموو ژەمێکی خواردن بخورێتەوە.

١٥- بۆ زەردوویی ئەمانە وەرگرە بەڕێژەی یەکسان:

هەمیشە بەهار — گوڵاڵە سوورە — وەنەوشە — بەیبونە — نەعنا مێخەکی — ترنجۆك. هەمووی تێکەڵ کرێت و بخوسێت لەئاودا بۆ ماوەی ١٥ دەقیقە و دوایی بۆ ماوەی ٥ دەقیقە بکوڵێنرێت و بە هەنگوین شیرین بکرێت و بەڕێژەی یەك کوپ پێش و دوای نانخواردن بخورێتەوە.

و: زەکیە ڕەشید محەمەد ئەمین

سەرچاوە:

انت والاعشاب، دار عالم الثقافه للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى، ٢٠٠٨

زەیتی زەیتوون بۆ چارەسەرکردنی هەڵئاوسانی جگەر

پێشکەوتنە پزیشکییەکانی ساڵی ڕابردوو

میران عوزێری

نەخۆشییەکانی دڵ
یەکەم دۆزینەوەی گرنگ لەساڵی رابردوودا بە ئاگاهێنانی پێش وەختی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵە، ئەمە لە توێی لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە بە جۆپیتەر ناسراوە. لێکۆڵینەوەکە وای پیشانداوە کە ئەگەری جەڵتەی دڵ لە ئارادایە ئەگەر کۆلیسترۆڵی زیانبەخش LDL نزمیش بێت، چونکە جۆرە پرۆتینێك کە بە CR Protien ناسراوە و لە کاتی جۆرە هەوکردنێکی تایبەتی لەشی مرۆڤدا پەیدا دەبێت، دەبێتە هۆی رووداني جەڵتەی دڵ، هەر لەم سۆنگەیەوە دەرکەوتووە کە دەرمانی ستاتین ٤٤٪ی دەرهاویشتەکانی نەخۆشییەکانی بۆری خوێنبەر کەم دەکاتەوە. بەمەش ملیۆنها کەسی تووشبووانی نەخۆشی دڵ لە ئازار و مەترسی کوشندە دەپارێزرێن، لەگەڵ ئەمانەشدا نابێت هۆکارە سەرەکییەکانی وەك جگەرەکێشان، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، زیادبوونی کێشی لەش و گرژی دەروونی، پشتگوێ بخرێت.

دەرمانی چارەسەری شەکرە
ئەم دەرمانە بە لایناگلیپتین Linagliptin ناسراوە. لە ساڵی ٢٠٠٦ وە کاری لەسەر کراو، بەڵام لە ساڵی ٢٠١١دا لەلایەن دەزگای ئەمەریکی بۆ خۆراك و دەرمان جەختی لەسەرکرا. کاری ئەم دەرمانە بەشێوەیەکە کە ئاستی ئەو هۆرمۆنە زیاد دەکات کە برەو بە دابینکردنی ئەنسۆلین دەدات لە دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا.

یەکەم ڤاکسین دژ بە مەلاریا
بۆ یەکەمجار لە مێژوودا، زاناکان توانییان ڤاکسینێك دژ بە نەخۆشی مەلاریا بدۆزنەوە، تا ئێستاش مەلاریا یەخەی ملیۆنها منداڵ لە گەلێك ناوچەی ئەفریقیای لێقەوماواندا دەگرێت، دەزانین ئەم جۆرە نەخۆشییە بەهۆی مێشوولەی مەلاریاوە دەگوێزرێتەوە بەتایبەتی لە بیابانەکانی ئەفەریقادا.
ئەم دەرمانە بە رێژەی ٥٠٪ ئەم نەخۆشییەی وەستاندووە و جۆرە سەختەکانی مەلاریای هێورکردۆتەوە لە ماوەی یەك ساڵدا لە ساڵی ٢٠١١دا بە هەرحاڵ ئێستاکە ١٥ هەزار منداڵ لە ژێر توێژینەوەی ئەم دەرمانەدان و لە ساڵی ٢٠١٤دا ئەم باسە دەگاتە کۆتایی.
شایانی باسە گەلێك ڤاکسین بە رێژەی ٧٠٪ بۆ ٩٠٪ بەرگری دژ بە نەخۆشی پەیدا دەکەن لەوانە ڤاکسینی سورێژە.

دۆزینەوەزەی چەند ڤاکسینێك
دۆزینەوەزەی چەند ڤاکسینێك دژ بە شێرپەنجە لەوانە:
- دژ بە شێرپەنجەی پرۆستات ئەم ڤاکسینە بە Sipuleucel-T ناوبانگە. دوای پانزە ساڵ لەتاوتوێی ئەوکاتە بەرێوەبەرایەتی خۆراك و دەرمانی ئەمریکی ئەم دەرمانەی پەسەندکردووە، بەڵام تێبینی ئەوەی دا کە ئەو نەخۆشانەی بە زۆری کەڵکی لێوەردەگرن ئەوانەن کە نەخۆشییەکەیان زۆر پەرەینەسەندووە. بەهەرحاڵ ئەم جۆرە نەخۆشانەش سوودی ئەوەی لێوەردەگرن کە بە ئازاری کەمترەوە چەند ساڵێکی دیکەش بژین. ئەم ڤاکسینە بە پێی ستاندەری ئەمریکی گرانە، چونکە نزیکەی هەشت هەزار دۆلاری تێدەچێت.

- دژ بە شێرپەنجەی مەمك
ڤاکسینێك دژ بەم نەخۆشییە لە ئارادایە، لە ساڵی ٢٠١١دا تەنیا لەسەر مشك تاقیکراوەتەوە، دەرکەوتووە کە گەمارۆی شانەکانی شێرپەنجە دەدا و لەناویان دەبات. زاناکان گەشبینن بەوەی کە لە دوارۆژدا چارەسەری شێرپەنجەی مەمك و پەنکریاس و هێلکەدان دەکات.
شایانی باسە کە جۆرێکی شێرپەنجەی مەمك هەیە بە شێرپەنجەی سێ کوچکە دەناسرێت، کاردانەوەی بەرامبەر چارەسەری کیمیایی نییە، چاوەرێی ئەوە دەکرێت کە ئەم دۆزینەوە تازەیە سوود بەخش بێت.
- ئومێدی چارەسەرکردنی شێرپەنجەی پێست جۆری میلانۆما لە ئارادایە. ئەمەش بە هۆی دەرمانێکی تازەوەیە کە ناوی ئیپیلیموما Ipilimumab ی لێنراوە هەروەها هەوڵ بۆ بەکارهێنانی ئەم دەرمانە بە شێوەیەکی کرداری لەسەر مرۆڤ دەدرێت.
- بەکارهێنانی سەگ بۆ دۆزینەوەی شێرپەنجە. زانراوە کە شانەکانی شێرپەنجە بۆنێکی زۆر کەمی هەیە، بەڵام سەگ دەتوانێت ئاشنا بێت لەگەڵ ئەم بۆنەدا و ئاماژە بە بوونی بدات.

چارەسەر بۆ کەمکەردنەوەی کێش
توێژەرەکانی هیوستن لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، لەم دواییەدا توانیان دەرمانێکی دابەزێنەری کێشی لەش ئامادە بکەن کە پێی دەوترێت Adipotide لە سەرەتادا لەسەر مەیمون تاقییان کردەوە و دەرکەوت کە چەوری بە رێژەی ١١٪ لە ماوەی مانگێکدا دادەبەزێنێت.
کاریگەری ئەم دەرمانە لەوەدایە کە ناهێڵێت خوێن بگاتە شانەی چەوری و لە ژیانییان دەخات. زاناکان ئومێدەوارن کە ئەم دۆزراوە تازەیە کاریگەری لەسەر مرۆڤ هەبێت.

چاکسازی لە نەریتی خواردندا
هەر پێنج ساڵ جارێك وەزارەتی تەندروستی ئەمریکی هەندێك ئامۆژگاری دەربارەی خواردن دەردەکات. ئەم جارە داوای لە هاوڵاتییان کرد کە رێژەی خۆراك کەم بکەنەوە، شەکر و خوێ کەمتر بەکاربهێنن بەرامبەریش زیاتر سەوزە و خۆراکی رووەکی و دەریایی بەکاربهێنن.
هەمان وەزارەت داوای لە ئەمەریکییەکان کرد کە هەفتەی ١٥٠ دەقیقە وەرزش بکەن. پێی راگەیاندن کە ناکرێت رۆژانە گرام و نیوێك زیاتر سۆدیۆم وەرگرن، چونکە زۆری سۆدیۆم ئەگەر چی لە خوێشدا بێت دەبێتە هۆی سەکتەی دڵ و دەماخ.
لەهەمان کاتدا سفرەی خواردنی کرد بە چوار بەشەوە، پێکەوە ئەمانەن (میوە، سەوزە، باقلەمەنییەکان و پرۆتین) ئەگەر ئەم شێوە خواردنە وەك هەرمێیەك وابێت ئەوە میوە و سەوزە نیوەی دەگرێتەوە کەچی شیرەمەنی ئەڵقەیەکی بچووکی دەگرێتەوە.

دۆزینەوەی ئەلزەهایمەر
ئەم نەخۆشییە زۆر مەترسیدارە. ساڵانە ویلایەتە یەکگرتووەکان بری ١٧٢ ملیار دۆلار لەم بەلایەدا سەرف دەکات. ئەم نەخۆشییە لە ساڵی ١٩٠٦ وە دۆزراوەتەوە، بەڵام چارەسەری تا ئێستا نەبووە، چونکە نە بە تیشك نە بە شیکار ناکرێت.
خۆشبەختانە لە ساڵی ٢٠١١دا، جۆرە تیشکێکی تازە دۆزرایەوە پێی دەوترێت AV-45، بە خوێنهێنەر دەدرێت بە نەخۆش. ئەم ماددەیە لە دەوری هەندێك شانەی لەشی نەخۆشیەکە کۆدەبێتەوە لە مێشکدا، دواتر ئەم شانانە بە هۆی پێت سکانەوە چین چین وێنەی مێشك بە هۆی پۆزیترۆنەوە وێنەدەگیرێت. ئەم چینە وێنەگیراوانە، رەنگە دە ساڵ

پێش دەركەوتنی هێماكانی نەخۆشییەكە سەریان هەڵدابێت، بەڵام تا ئێستا نەناسرابوون بە هۆی ئەم دۆزینەوەیە زۆر بە زوویی ئەلزەهایمەر ڕووماڵ دەكرێت و كەمتر تێكدان لە مێشكدا ڕوودەدات و كەمتر كێشەی بۆ نەخۆشەكە و كەسوكاری لێدەكەوێتەوە.

هەوكردنی جگەر جۆری "سی"

ئایا هەوكردنی جگەر جۆری "C" كە لە ڤایرۆسی "C" ەوە بڵاو دەبێتەوە چارەسەر دەكرێت؟ لە ڕاستیدا ئەم جۆرە ڤایرۆسە كوشندەترین ڤایرۆسە و یەكەم هۆكاری هەوكردنی جگەرە لە ویلایەتە یەكگرتووەكاندا، و لە گەلێك شوێنی دیكەیشدا بە هەمان ئاستی مەترسیدار بەرز بۆتەوە. یەكێك لە هۆكارە سەرەكییەكانی گواستنەوەی بەهۆی خوێن یان پێكهاتەی خوێنی هەڵگری ئەم نەخۆشییە بلاو دەبێتەوە. ئەوانەی كە هەمان شرینقە بەكاردەهێنن یان ئەندامێكی "لەشی هەڵگری ئەو ڤایرۆسە" بۆ ئەندام گۆڕین وەردەگرن، ئەمانە ئەگەری تووشبوونیان هەیە.

وەك ئامارەكانی WHO دا هاتووە، ٨٠٪ تووشبوونی ئەم جۆرە نەخۆشییەی جگەر، چارەسەریان كەمە بە زۆری تووشی نەخۆشی درێژ جگەر دەبن و ٢٠٪یان تووشی نەخۆشی بە مۆمبوونی جگەر و ٥٪یان تووشی شێرپەنجەی جگەر دەبن.

خۆشبەختانە، لە ساڵی ٢٠١١دا زاناكان دوو جۆرە دەرمانییان بۆ ئەم نەخۆشییە دۆزیوەتەوە، یەكەم Broceprivir دووەم Telaprivir ئەم جۆرە دەرمانە بە شۆڕشێك دەژمێردرێت لە بەرەنگاربوونەوەی ئەم ڤایرۆسەدا، چونكە ئەو ئەنزیمە لەناو دەبات كە بە هۆیەوە ڤایرۆسی "C" نەشونما دەكات. شایانی باسە كە پێشتر تەنیا یەك جۆرە دەرمان هەبوو، پێی دەوترا ئەنتەرفیرۆن، بۆ ٦ مانگ یان ساڵێك بەكاردەهێنرا، بەڵام چارەسەری یەكجاری لێ نەدەكەوتەوە.

چارەسەری جینی نەخۆشی هیمۆفیلیا

هیمۆفیلیا ڕەنگە لە كوردەواریدا بە نەخۆشی نەزیف ناسرابێت، بەڵام لە ڕاستیدا كەمبوونەوەی ئەو ماددانەیە لەلەشدا كە دەبنە هۆی مەیینی خوێن لە كاتی بریندارбووندا یان پژانی خوێندا. ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن جومگەكانی لەشیان تێكدەچن، چونكە خوێنییان بە ئاسانی تێدەزێ.

ئێستاكە چارەسەری جینی DNA لە ئارادایە. ئەو جینانەی كە لەكاركەوتون دەگۆردرێن بە جینی چالاكتر. ئەم پرۆسەیە دوا ڕۆژێكی ڕووناكتری لێ بەدی دەكرێت.

لیك و پێوانی تەمەنی مرۆڤ

تا ئێستا، تەمەنی مرۆڤ لە ڕووی زانستییەوە بە DNA پێوراوە، بەڵام ئەم پرۆسەیە جاروبار كەوتۆتە بەر گومان. لەبەرئەوە توێژەرەكانی زانكۆی كالیفۆرنیا لە لۆس ئەنجلۆس پشكنینێكی وردتریان كرد و دۆزییانەوە كە لیكی ناو دەم باشترین ئامارە بۆ پێوانی تەمەنی مرۆڤ.

بەكارهێنانی مۆبایل و ئەگەری شێرپەنجەی مێشك

ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی سەر بە نەتەوە یەكگرتووەكان WHO، لە ئایاری ساڵی پاردا، لە دوای بەدواداچوون و توێژینەوە، هۆشیاری ئەوەیاندا كە زیادەڕەوی لە بەكارهێنانی مۆبایلدا ئاكامی خراپی لێدەكەوێتەوە.

لەم باسەدا، ٣١ زانای سەر بە ١٤ دەوڵەت، كۆمەڵێك تاقیكردنەوەیان لەسەر مرۆڤ و ئاژەڵ كرد. لە هەر شوێنێك ئەم توێژینەوەیان ئەنجام دابێت گەیشتونەتە ئەو ئاكامەی كە پەیوەندی ڕاستەوخۆ هەیە لە نێوان زۆری بەكارهێنانی مۆبایل و تووشبوون بە شێرپەنجەی دەماخ!

ئەوەشیان بۆ دەركەوت كە ئەم نەخۆشییە كوشندەیە بە زۆری لەناو گەنجاندا باوە، گومان لەوە ناكرێت كە كۆمپانیاكانی تەلەفۆن دەست ڕۆیشتون و كاری خۆیان دەكەن بۆ ئەوەی ئەم ئاكامە بخەنە ژێر گومانەوە، بەڵام هەردوولا ئامۆژگاری هاوبەشی دەدەن و دەڵێن مۆبایل كەم بەكاربهێنن.

Physics فیزیك

جیۆفیزیك بایەخ بە لێكۆڵینەوەی ناوجەرگەی زەوی دەدات

دڵنیا عەبدوڵڵا

زانستی جیۆفیزیك یەكێكە لە زانستەكانی زەوی (جیـۆلـۆجـی) كـە بـایـەخ بە لێكۆڵینەوەی ناوجەرگەی زەوی دەدات لە ڕێی لێكۆڵینەوەی جیاوازی نێو خەسڵەتە فیزیاییەكانیەوە وەك جیاوازییەكانی نێو پلەی هێز و توندی خەسڵەتە موگناتیسی و بـەرگـری و كێشكردنەكان و چەند خاسیەتێكی دیكەی فیزیایی زەمینی، لە ڕێی ئەم زانستەوە پێكهاتە ناوخۆییەكانی زەوی وەك ناوك و بەرگ و توێكڵ دۆزراونەتەوە هەروەها ئەم زانستە یارمەتی دۆزینەوەی ئاوی ژێر زەوی و بەدواداچوونی جووڵەی نەوت و ڕێڕەوی ڕۆیشتنی دەدات، هەروەها سەرچاوەكانی گازی سروشتیش.

جیوفیزیك زانستێكە پشت بـە چەند ڕێگەیەكی دیـاریـكـراو دەبەستێت بۆ دۆزینەوەی ناوجەرگەی زەوی (خەسڵەتە فیزیاییەكانی زەوی)، ناسینی چینەكانی ژێر بەرگی زەوی بە هۆی چەند ڕێگەیەكەوە دەبێت گرنگترینیان ڕێگەی زەمین لەرزەیی و موگناتیسی و كارەبایی و تیشكدانی هەندێك لە توخمە تیشكاوەرییەكانە.

زانستی دۆزینەوەی تەنەكانی ژێر زەوی سـوودی هەیە لە دۆزیـنـەوەی پەترۆل و ئـاودا... هـەروەهـا لە چـاودێـری كردنی بوومەلەرزەدا بە بەكارهێنانی دەزگاكانی پێوەری فیزیایی.

بۆ نموونە لە دۆزینەوەی نەوتدا ڕێگەی سیزمی (زەمین لەرزە) یە لە ڕێی ناردنی شەپۆلەكانی (تەقاندنەوە) بۆ ناوجەرگەی زەوی و وەرگرتنەوەی ئەو شەپۆلانە لەسەر ڕووی زەوی بە هۆی چەند دەزگایەكی پێوانەوە كە كاتی گەیشتنی شەپۆلی وەرگـیـراوەوە دیـاری دەكـات، لەمەشەوە زانیاری و داتاكان وەردەگیرێن و شی دەكرێنەوە كە وێنەی بڕگەیەكی چینەكانی ژێر ڕووی زەویمان دەداتێ، كە لە ڕێی خێرایی شەپۆلە یەكەمینەكانەوە لە چینەكاندا دەتوانین شوێنی پەترۆل و گازی سروشتی دیاری بكەین.

لقەكانی جیوفیزیك

جیۆفیزیك دەكـرێـت بـە دوو بەشی سەرەكییەوە، جیۆفیزیكی ناوخۆیی و جیۆفیزیكی دەرەكی، جیۆفیزیكی ناوخۆیی لـەڕووی زەوی و ناوجەرگەی زەوی و تایبەتمەندییەكانییان دەكۆڵێتەوە كە ئەمانەن:

١- زانستی جیۆفیزیكی نـەوت، یان جیۆفیزیكی دۆزییەوە، دۆزینەوەی نەوت و گاز و كانزاكان.

٢- زانستی بوومەلەرزە: لە چاودێریكردنی بـوومـەلـەرزە و دیـاریـكـردنـی شوێنی لەرینەوەكان.

٣- ئـەنـدازیـاری جیۆفیزیایی: لە كارە ئەندازیارییەكاندا بۆ زانینی سەرچاوەی ئاو و هەروەها قوڵی چینی بەردەكانی بنچینە بۆ دروست كردنی خانوو بیناكان.

جیۆفیزیكی دەرەكی بایەخ بە لێكۆڵینەوەی ئـەمـانـە دەدات: زانـسـتـی كەشناسی، هێزی كێشكردن، كارەبا، سیزمۆلۆجی (بوومەلەرزەكان)، گەرمی وموگناتیسی.

ڕێگەكانی جیۆفیزیك

١- ڕێگەی كێشكردن gravity method

پشت بە بەرهەمهێنانی ماددە جیاوازەكانی ناوجەرگەی زەوی دەبەستێت ئەمەش بە پشتبەستن بە جیاوازی لە چڕی ماددەكاندا، تا چڕی ماددەكە زیاتر بێت نرخی هێزی كێشكردن لەسەر ڕووی زەوی گەورەتر دەبێت.

٢- ڕێگەی كارەبایی Electric method

له ساڵی ١١٩٠ ز.دا بۆ یەكەمینجار لە ئەوروپا ناوی قیبلەنما هێنرا، لە باكووری خۆرهەڵاتی قەفقازیش لە ساڵی ٢٤٠ پ.ز دا ئێراتۆسنس بۆی دەركەوت كە زەوی بە چێوەیەكی بازنەیی دەوردراوە

ئه م ڕێگەیە بـایـەخ بـە دۆزیـنـەوەی ماددە جیاوازەكانی ژێر بەرگی زەوی دەدات بە پشتبەستن بە جیاوازی بەرگری هەر ماددەیەك (ئۆمیگا)، یان بە وردی پشت بە بەرگری جۆریی هەر ماددەیەك دەبەستێت، ئەمەش بەرگرییەكە تەزوویەكی كارەبا پەیدا دەكات كە بڕەكەی (1A) ە و بە تەلێكی كانزاییدا تێپەڕ دەبێت كە درێژییەكەی (1m) ە لە ڕووبەری پانە بڕگەكەیدا.

كاتێك تـەزووی كارەبا بە ئـاودا تێپەڕ دەبێت بەرگرییەكی كەم دەخوێنێتەوە، بەڵام كاتێك تـەزوو بە ماددەیەكی وەك خەڵوز یان هایدرۆكاربۆندا تێپەڕ دەبێت لە ژێر زەویدا، ئەوا بەرگری تێپەڕبوونی تەزووی كارەبا دەكەن و خوێندنەوەیەكی بەرز تۆمار دەكەن. ئەم جیاوازییە و ئەو ئەنجامانەی لەو بەڵگانەوە دەستمان دەكەون بیرۆكەیەكی یەكەمینمان دەداتێ دەربارەی ئەو ماددانەی لەژێر زەویدا هەن.

مێژووی جیۆفیزیك

سەدە مێژوویە كلاسیكییەكان دۆزینەوەی قیبلەنمای موگناتیسی دەگەڕێننەوە بۆ وڵاتـی چین لـەسـەدەی چوارەمـی پێش زایینەدا، كاتێك لە دەزگای (فینگ شو) دا بەكاردەهێنرا كە دەزگایەكی سەیر بوو، چینییە كۆنەكان پێیان وابوو كە یاسا و ڕێساكانی دەریاوانی و لەسەر وشكانیش بەكاردەهێنرا بۆ دەست نیشانكردنی شوێن و ئاراستەكان.

لە ساڵی ١١٩٠ ز.دا بۆ یەكەمینجار لە ئەوروپا ناوی قیبلەنما هێنرا، لە باكووری خۆرهەڵاتی قەفقازیش لە ساڵی ٢٤٠ پ.ز دا ئێراتۆسنس بۆی دەركەوت كە زەوی بە چێوەیەكی بازنەیی دەوردراوە، بە بەكارهێنانی زانستی سێگۆشەزانی و گۆشەی خۆر لەسەر یەك پانە هێڵ زیاتر، زەوی پێوانە كرد.

ئـەم زانـایـە سیستمێكی دارشـتـبـوو كە پێكهاتبوو لە چەند زانیارییەك دەربارەی هێڵی پانی و هێڵی درێژی، كە توانی لەم ڕێگەیەوە پێوانەی لاری هێڵی (ئێكسی) گۆی زەوی بكات.

پێدەچێت دەركەوتنی زانستی بوومەلەرزە بۆ یەكەمجار هاوكات لەگەڵ داهێنانی (سیسمۆسكۆب) بوومەلەرزە پێودا بووبێت

جيوفيزيك بايەخ بەلێكۆڵینەوەی ناوجەرگەی زەوی دەدات

کە لەلایەن (ژانگ هینگ) ی داهێنەرەوە ئەم ئامێرە دروستکرا، ئامێرەکە پێکهاتبوو لە ئەژدیهایەك و هەشت بۆقی دەسکرد و تۆپێکی برۆنزی، ئامێرەکە وەها دروستکرابوو کە تۆپەکە لە دەمی ئەژدیهاکەوە فڕێ بداتە نێو دەمی ئەو بۆقانەوە، پاشان بە سەیر کردنی کام لەو بۆقانە تۆپەکەی تێدایە توانی ئاراستەی بوومەلەرزەکە دیاری بکات کە لەکوێوەیە.

لەساڵی ١٥١٧دا بیرۆکەی بوومەلەرزە پێو لە ئەوروپا لەلایەن (جین دی لائاو تیفیلۆ) وە داڕێژرا، بەڵام هەرگیز دروست نەکرا.

لە ساڵی ١٦٨٧ دا کاتێك زانای فیزیایی بەناوبانگ ئیسحاق نیوتن بیردۆزەکەی دەربارەی جوولە و هێزی کێشکردن بلاوکردەوە بە تەنیا نەبووە هۆی دانانی یاساکانی جوولە کلاسیکییەکان و هێزی کێشکردنی نێوان تەنەکان بەڵکو هەندێك دیاردەی هەمەجۆری تایبەت بە جیوفیزیکیشی ڕوونکردەوە وەك لافاو و یەکسانبوونی شەو و ڕۆژ لە هەندێك وەرزی ساڵدا.

بۆ یەکەمجار ئامێری بوومەلەرزە پێو کە توانای وەرگرتنی لەرزە شەپۆلەکانی هەبوو بە شێوەیەکی بەردەوام لەلایەن زانا جامیس فۆربییەوە لە ساڵی ١٨٤٤ دا داهێنرا.

دیاردە فیزیاییەکان

جیوفیزیك زانستێکی ورد و قووڵە و بەشێوەیەکی فـراوان دەخوێندرێت، ئەم زانستە لەگشت مەوداکانی زانستی زەوی ناسیدا هاوبەشی دەکـات، بـۆ ئـەوەی بیرۆکەیەکی ڕوونترمان هەبێت تا بزانین جیوفیزیك لە چی پێکدێت، لێرەدا ئەو دیاردە فیزیاییانە دەخەینەڕوو کە پەیوەندییان بە زەوی و دەوروبەرییەوە هەیە:

١- کێشکردن

میکانیزمی هێزی کێشکردنی گەردوونی لە یاسای نیوتنەوە:

هێزی کێشکردنی نێوان مانگ و خۆر بۆ زەوی دەبێتەهۆی دروستبوونی شەپۆلی بەرز و نزم لە هەموو ڕۆژێکی هەیڤیدا یان لە هەموو ٢٤ سەعات و ٥٠ دەقیقەدا، لەبەرئەوە کەلێنێك لەنێو هەر شەپۆلێکی نزم و شەپۆلێکی بەرزدا هەیە کە (١٢ سەعات و ٢٥ دەقیقە)ە، هێزی کێشکردنی زەوی وا لە چینە بەردینەکانی سەرەوە دەکات پەستان بخەنەسەر چینە نزمەکان بەمەش چرییان زیاد دەکات و زیاتر ڕۆدەچن و قووڵ دەبنەوە.

دەتوانرێت پێوانەکانی زەوی و ماتە وزەی زەوی بەکاربهێنرێت بۆ دیاریکردنی نیشتووە کانزاییەکان.

٢- جووڵەی گەرمی

شێوازێك لە تەوژمی هەڵگرتنی گەرمی لەبەرگی زەویدا هەیە، لە ئەنجامی هەڵقولانی وزەی گەرمی لەناو جەرگەی زەوییەوە بواری موگناتیسی زەوی دروست دەبێت بەناو چینە جیاوازەکانی زەویدا، سەرچاوەی ئەم گەرمییەش گەرمی پەنگخواردو و تیشکدەرە ناوەکییەکانن، گەرمی لە ڕێی گەرمی هەڵگرەکانەوە دەگاتە سەر زەوی وەك کانزا گەرمی هەڵگرەکان، دوو جۆر چینی سنووورداری گەرمی هەڵگر هەیە:

ناوچە کانزاییە سنوورردارەکان و ناوچە وشکانییەکان کە تیایاندا گەرمی بەهۆی گەیاندنەوە دەگوێزرێتەوە بۆ سەر زەوی.

توانای هەڵقولانی وزەی گەرمی لەسەر ڕووی زەوی دەگـاتـە 4.2*1012w، ئەمەش سەرچاوەیەکی ماتە وزەیە بۆ وزەی گەرمی هەڵگر.

٣- لەرینەوەکان: وزە شەپۆلییەکان ئەو لەرینەوانەن کە بەناو زەوی و ڕووی زەویدا دەگوازرێنەوە بە شێوەیەکی ئاسایی.

لە شێوەیەکدا کە پێی دەوترێت (شێوازی هەناسەدان) کە زەوی تیایدا فـراوان و تەسك دەبێتەوە.

جووڵەی زەوی کە بەهۆی شەپۆلەکان و شێوازەکانی لەرینەوەوە پەیدا دەبێت

دەتوانرێت بە ئامێری بوومەلەرزە پێو پێوانە بکرێت، ئەو جوولەیە لە سەرچاوەیەکی دیاریکراوەوە پەیدا دەبێت وەك بوومەلەرزە یان تەقینەوە. پێوانەکان لە زیاتر لەیەك ناوچەدا شوێنی سەرچاوەی جوولەکە دیاری دەکەن.

شوێنی دروستبوونی بوومەلەرزە زانیاریمان دەداتێ دەربارەی جوولەی چینەکانی زەوی و گەرمی و هەڵگرە کانزاکان، شەپۆلە بوومەلەرزەییەکان زانیاریمان دەداتێ سەبارەت بەو ناوچانەی کە شەپۆلەکانیان پێدا تێپەڕ دەبێت، ئەگەر بێتو چڕی یان پێکهاتنی بەردەکان لە پڕێکدا گۆڕانیان بەسەردا بێت ئەوا هەندێك لەو شەپۆلانە دەدرینەوە، ئەم دانەوەیەش زانیاری زیاترمان دەداتێ لەسەر پێکهاتنی ناوجەرگەی زەوی.

گۆڕان لە ئاڕاستەی شەپۆلەکاندا بەدانەوە ناو دەبرێت کە بۆ تێگەیشتن لە پێکهاتە قوولەکانی زەوی بەکاردەهێنرێت.

٤- بارگە کارەباییەکان:

لە گەردەلوولەکاندا هەمیشە بڕێك لە کارەبا هەیە لە ژێر بوارە کارەباییەکەی ڕووی زەویدا، نەگۆڕی ئەم بوارە کارەباییە دەگاتە 120v/M لەدەوروبەری زەوی و بەرگە هەواییەکەیدا تۆڕێك لە بارگە پۆزەتیڤەکان هەیە، کە بەهۆی بۆمبارانەکانی تیشکە گەردوونییەکانەوە تەزوویەك هەڵدەقوڵێت لە بەرگە هەوادا کە نزیکەی 1800A دەبێت، ئەم تەزووە لە بەرگە ئایۆنییەکەی زەوییەوە بەرەو زەوی دەڕوات و دواییش بە هۆی گەردەلوولەکانەوە دەگەڕێتەوە بۆ سەرەوە.

ئەم هاتن و ڕۆیشتنەی تەزووە کارەباییە بە هۆی ڕووناکییەوە لە خوار هەورەکانەوە دەردەکەوێت، هەمەجۆری لە ڕێی گواستنەوەی بارگەکاندا بەکاردەهێنرێت لە پێوانە جیۆفیزیکییەکاندا، هەندێك لە زەویناسان پێوانەی ماتەوزەی خۆڕسکی دەکەن ئەمەش وزەیەکە لە زەوییەوە بەرز دەبێتەوە لە ئەنجامی کارتێکردنی مرۆڤ و، یان بەهۆی سروشتەوە.

٥- شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان

شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان لە بەرگی زەوی و بەرگی موگناتیسی زەوییەوە پەیدا دەبن. ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسیانەی کە لە بەیانیاندا لە هەندێك ناوچەی سەر ڕووی زەوی دەردەکەون بەهۆی ئەلەکترۆنی وزە بەرزەوەیە کە لە پشتێنی تیشکداری بەرگی هەواوە وەردەگیرێت کە بەپشتێنی تیشکداری (ڤان ئەلین) ناودەبرێت، لەرە شەپۆلێکی کەمیش بەهۆی لێدانی ڕووناکییەوە دروست دەبێت. هەندێك جار شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان بەهۆی بوومەلەرزەوە دروست دەبن.

لە بەرگی دەرەکی بەرگە هەوای زەوی و لەو شەپۆلە ئەلیکترۆنییانەی کە لە شلە ئاسنینە وزە بەرزەکانەوە پەیدا دەبن، بواری موگناتیسی دروست دەبێت.

شەپۆلەکانی ئالفین شەپۆلی هایدرۆدایناميکی موگناتیسین لە بەرگە موگناتیسی زەوی یان لە بەرگە ڕەقەکەی زەویدا هەن. ئەو شەپۆلانەی لە بەرگە ڕەقەکەی زەویدا هەن کاریگەرییەکی بەرچاویان لەسەر بوارە موگناتیسییەکان هەیە، پێدەچێت ئەو شەپۆلانەی کە خێراییان کەمترە واتە خاوترن وەك شەپۆلە موگناتیسییەکانی چینە نیشتووەکان تەنیا سەرچاوەی جیاوازی دنیای بوارە موگناتیسییەکان بن.

بوارە موگناتیسییەکەی زەوی لە جووتە جەمسەرێکی لار دەچێت، بەڵام بە تێپەربوونی کات گۆڕانی بەسەردا دێت و دیاردەیەك دروست دەکات پێی دەڵێن دنیای بوارە موگناتیسیە جیاوازەکان.

جەمسەرە موگناتیسیەکان بە زۆری لە نزیك جەمسەرە جوگرافییەکانەوە دەمێننەوە بۆماوەی نزیکەی یەك ملیۆن ساڵ، پاشان جەمسەرەکانی بوارەکەی زەوی پێچەوانە دەبنەوە، ئەم پێچەوانەبوونەوەیەش لە بەردەکاندا شوێنکارەکەی تۆمار دەبێت و دەتوانرێت بە شێوەی چەند هێڵێك لەسەر ڕووی دەریاکان ببینرێت. ئەم هێڵانەش زانیاریمان دەدەنێ سەبارەت بە جیابوونەوەی ڕووی دەریاکان و جوولەی چینەکانی زەوی. لە ئەنجامدا دەتوانرێت سیفەتی موگناتیسی لە بەردەکاندا بۆ پێوانە کردنی جوولەی کیشوەرەکان بەکاربهێنرێت.

بەکارهێنانەکانی زانستی جیۆفیزیك

١- دۆزینەوەی نەوت و گاز و کانزاکان و

مامۆستایەك باسی ئامێری بوومەلەرزەپێو بۆ قوتابییەکانی دەکات

سیسمۆسکۆب یان بوومەلەرزە پێو بۆ یەکەمجار لەلایەن ژانگ هینگ-ەوە داهێنرا بۆ پێوانەکردنی بوومەلەرزە کە پێکهاتووە لەهەشت ئەژدیهاو بۆقی دەستکردو تۆپێکی برۆنزی، کاتێك تۆپەکە لەدەمی ئەژدیهایەکەوە دەکەوێتە ناو دەمی بۆقێك ئاراستەی بوومەلەرزەکە دیاریدەکات

ئاو، گرنگییە مەزنەکەی لە بواری ژینگەدا.

٢- لە چاودێریکردنی بوومەلەرزە و دیاریکردنی شوێنی لەرینەوەکان.

٣- لە کارە ئەندازیارییەکاندا بۆ زانینی سەرچاوەی ئاو و قووڵی چینی بەردی بناغەی خانوو دروست کردن، جێگرەوەیەکیشە بۆ کردارەکانی هەڵکەندنی ئەندازیاری بۆ زانینی جۆری چینەکان و پێکهاتەکانیان، هەروەها بوونی ئەشکەوت لە چینەکاندا.

٤- بۆ چاودێریکردنی بیرەکانی نەوت و گاز.

٥- بۆ زانینی گەڕان بە دوای بۆرییەکانی ئاوەڕۆ و زێراب لەژێر زەویدا.

٦- لە بواری گەڕان بەدوای خشڵ و زێڕ و شوێنەواردا.

٧- بۆ گەڕان بە دوای کانزاکاندا، ئەمەش گرنگییەکی ئابووری گەورەی هەیە.

٨- لە زانستی ئاسماناسی و گەردووناسیدا.

٩- جیۆفیزیك بۆ دیاریکردنی جۆری ئاوی ژێر زەوی بەکاردەهێنرێت بە پشتبەستن بە چەند داتا و زانیارییەك، بۆ هەر کارێکی رووپێوی ڕێگەیەکی جیۆفیزیایی دیاریکراو بەکاردەهێنرێت کە لەگەڵیدا بگونجێت، بۆ نموونە باشترین ڕێگە بۆ دۆزینەوەی ئاوی ژێر زەوی، ڕێگەی کارەباییە بە گشت جۆرەکانییەوە، لەم ڕێگەیەدا چینەکانی زەوی بە تەزوویەکی کارەبا یان بەرگرییەك دەگەیەنرێت، کە تا چینەکان وشك یان مامناوەند یان زۆر وشك بن بەرگرییەکەیان زیاد دەکات بەپێی ئەوە، بەڵام ئەگەر ئەو چینانە بە ئاو تەڕ ببن ئەوا بەرگرییەکەیان کەم دەکات بە پشتبەستن بە پلەی سوێری لە ئاوەکەدا (ئەیۆنە نێگەتیف و پۆزەتیڤە تواوەکان)، تا گەیاندنی گەیەنەرەکان بەرز بێت ئەوا بەڵگەی کەمی بەرگرییە لە سوڕە کارەباییەکەدا، ئەمەش مانای وایە جۆری ئاوەکە زۆر سوێرە، چونکە پەیوەندی نێو ئەیۆنە تواوەکان و گەیاندنی تەزوو پەیوەندییەکی ڕاستەوانەیە.

١٠- گونجاوترین ڕێگە بۆ دۆزینەوەی نەوت ڕێگەی بوومەلەرزەییە، چونکە دەتوانێت قووڵاییەکی زۆر ببڕێت و ئەنجامەکانیش وردن، لە رووپێوکردندا خێراترە بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئەم ڕێگەیە بەشێوەیەکی بنچینەیی بەندە لەسەر دیاریکردنی باشترین زانیاری و داتاکانی ژێر بەرگی زەوی بۆ پێکهێنانی داوێکی گونجاو بۆ قەتیسکردن و کۆکردنەوەی نەوت، ئەم داوانە شێوەیان زۆر جۆراوجۆرن، لەوانەش پێچە قۆقزیی و قاپقاپی خوێی و درز و قڵیش و نا هارمۆنی نیشتوویی.

چەند ڕێگەیەکی نوێ هەن پشت بە وزە فراواکانی ئەم شەپۆلە بوومەلەرزەییانە دەبەستن بۆ دۆزینەوەی ناوەڕۆکی بەردەکان لە ماددە هایدرۆکاربۆنییە جیاوازەکاندا.

لە قووڵاییدا پشت بە فراوانی ئەو شەپۆلانە دەبەستێت کە لە سەرچاوەکەوە پەیدابوون، کە تا فراوانی شەپۆلەکان کەمتر بێت برینی قوڵایی گەورەتر دەبێت، پێچەوانەکەشی ڕاستە، بەڵام بە گوێرەی کانزاکان رووپێوی موگناتیسی و چڕی و کێشکردن و ڕێگەی تیشکدان بەکاردەهێنرێت.

دوولایەن هەن بۆ کارەکانی رووپێوی جیۆفیزیایی

١- لایەنی کێڵگەیی: کرداری کۆکردنەوەی زانیاری و داتاکانە لە کێڵگەکانەوە.

٢- لایەنی نوسینگەیی: تایبەتمەندە بە کرداری پوختەکردنی ئەنجامەکان و لێکدانەوەیان و نووسینی ڕاپۆرتی کۆتایی دەربارەی کردارەکە.

سەرچاوەکان:

1- Principles of applied geophysics D.S. parasnis- third edition.

2- www.wikipedia.com.

3- mhtmlifile://E.

ئەستێرە کانزاییە زەبەلاحەکان زەوی بەرهەم دێنن

توێژینەوەی زانستی نوێ دەریدەخات کە هەسارە بەردینەکان زیاتر ئارەزووی ئەوە دەکەن کە خۆیان بدۆزنەوە لەخولگەیەکدا بەدەوری ئەو ئەستێرەیەی کە سیفەتی کانزایی زۆر بەرزی تێدایە، هەرچەندە ئەو ئەستێرانەش ئەستێرەیەك بن کە بارستایی بچووکتریان هەبێت لەوان.

ئەم بابەتەی سەرەوە دەبێتە گرنگترین دەرکەوتە بۆ لێکۆڵینەوە و گەڕان بەدوای ژیاندا لەدەرەوەی هەسارەی زەوی.

گریگۆری لۆلاین و کیڤین سچلۆوفمان و لەزانکۆی کالیفۆرنیا لەسانتا کروز لێکۆڵینەوەیکی تایبەتییان ئەنجام داوە لەسەر ٩٩٧ ئەستێرە و ئەو هەسارە پاڵێوراوانەی کەوا دەردەکەون لەخولگەیەکدا بن پێکەوە و بەدەوری ئەو ئەستێرانەدا دەسوڕێنەوە، هەروەك لەلایەن تیمی زانستی کیپلەر لەکۆتایی مانگی شوباتی ساڵی ٢٠١١دا داڕێژرا، گریگۆری و کیڤین هەردووکیان ئەوەیان سەلماند و جێگیر کرد کە هەریەك لەو هەسارانە، گەورەبن یان بچووك ئارەزوویەکی زۆریان هەیە بۆ دۆزینەوەی خۆیان بەدەوری ئەو ئەستێرانەی کە سیفەتی کانزایی زۆر بەرزیان هەیە یان ڕێژەیەکی بەرچاو لەو کانزایانەیان تێدایە.

بەلای گەردووناسەکانەوە، سەرجەم توخمەکان جگە لەهایدرۆجین و هیلیۆم بەکانزا هەژمار دەکرێن، و هەروەها

ئەو ئەستێرانەی تایبەتمەندی زیاد لەڕادە کانزاییان هەیە لەناوەڕۆکیاندا بڕێکی زۆر لەو توخمانەیان تێدایە کە گەردووناسەکان باسیان دەکەن، ئەم کانزایانە لەسەرەتادا لەناو ئەستێرە کۆنەکاندا پێکهێنراون دوای ئەوەی ئەو پێکهاتەی ئەستێرانە هایدرۆجین و هیلیۆم بوون و بەتێپەڕبوونی کات و مردن، بڵاوبوونەتەوە لەبۆشایی دەوری ئەو ئەستێرانەدا.

سالی دۆتسۆن رۆبینسۆن لەزانکۆی تەکساس لەئۆستن تێبینی ئەوەی کرد کە دۆزینەوەی هەسارە زەمینیەکان واتە ئەو هەسارانەی کە دەکەونە نێوان خۆر و زەوی کە هەندێجار پێیان دەڵێن هەسارە ناوکییەکان هیچ جێی سەرسوڕمان نییە کە پشتیوان و لایەنگری ئەو هەسارانە بن کە بەدەوری ئەو ئەستێرە کانزاییانەدا بسوڕێنەوە یان تەنانەت ئەو هەسارە ناوەکییانە خۆیان لەو جۆرە بن.

سالی ئەوەشی ڕوون کردەوە کە هەسارەکان داڕێژراون لەکەرەسەی خاوی تایبەت کە هەمان داڕشتنی ئەو ئەستێرە کانزاییانەیە، ئەمەش جۆرێك لەیەکچوون لەنێوان ئەو هەسارە ئارەزوومەندانە و ئەو ئەستێرە کانزاییانە دروست دەکات.

و هەروەها ئەوەشی ڕوون کردەوە کە ئەو ڕێزە کانزایەی لە ئەو ئەستێرانەدا هەیە و هەموو هەسارەکان ئارەزووی نزیکبوونەوەی دەکەن هەمان ئەو ڕێزە کانزایانەیە کە لەخودی ئەو هەسارە پەلهاوێژانەدا هەیە.

دەتوانین بڵێین ئەستێرەکان داڕێـژراون لەئەنجامی پەستاوتنی ئەو گاز و وردە خۆڵانەی کە کێش کـراون، و هەروەها لەدیسکی بادراوی ئەو ماددانەی کە ئەو هەسارانەیان لێ دروست بووە کە بەدەوری ئەستێرە کانزاییەکەدا دەخولێنەوە.

لە ڕابــردوودا ئـەو بـڕە گــازەی دەوری هەسارەکانی داوە وای لەگەردووناسەکان کردبوو کە بڵێن بێگومان ئەمە ڕێڕەوێکی پـەیـوەسـت بــووە بەئەستێرە کانزاییە دەوڵەمەندەکانەوە، بەڵام ئەوەیان نەزانی کە ئەم بارودۆخە تەنیا لەهەندێك هەسارەی کەم و دەگمەندا هەیە و بەکەمیش لەناو مەجەڕەکاندا دەدۆزرێتەوە.

ئەو گۆڕانکارییە ڕوویــدا، کاتێك ناسا دۆزینەوەی ٦٨ پاڵێوراوی وەك زەوی و ٢٨٨ی دیکەیشی لەزەوی مەزنتر ئاشکرا کـرد، ئەم ئەستێرانە سامانێکی گـەورەن بۆ لێکۆڵینەوە لەسیستەمەکە، و ئەوەندەش بەسە بۆ ئەستێرەکان بۆ دروسبوونی پێکەوە بەسترانی توندوتۆڵی جۆرەکانی ئەو ئەستێرانەی کە گەورەییەکی ئەوتۆیان نییە لەخولگەکەدا.

لـەبـەرئـەوەی سـەرجـەم جـۆرەکـانـی هەسارەکان ئارەزوویەکی گەورەیان هەیە بۆ سوڕانەوە بەدەوری ئەو ئەستێرە سیفەت کانزاییە گەورانە. کیڤین وتی کە ئەمە کاتێکی نزیکترمان دەداتێ بۆ گەیشتن بەو چوارچێوەیەی کە سەرەتا هەسارەکانی تیادا دەردەکەون لەمەجەڕەکەدا، دوای ئەوەش چاوەڕوانی ئەوە دەکەین کە وەچەیەکی نـوێ لـەو ئەستێرانە دروسـت ببێت کە بەخێرایی بەناو بازنەی ژیاندا تێپەڕ دەبن و دواتر دەتەقێنەوە، بەمەرجێك ئەو بڕە کانزا گونجاو و پێویستە هەبێت بۆ پێکهێنانی ئەو هەسارانە.

هەر خولێك (بازنەیەك) لەو ئەستێرانە دەبێتە هۆی خولڤاندنی کانزای زیاتر و ئەمەش دەبێتە ئاسانکارییەکی زیاتر بۆ یەکگرتن و پێکەوە لکانی نێوان ئەستێرە و هەسارەکان. ئەم پڕۆسەیە نزیکەی چەند بلیۆن ساڵ دەخایەنێت، ئەمە دەبێتە هۆی ناسەربەستی و ناهاوسەنگی لەشارستانیەتێکی نوێ و پێشکەوتوو، کاتێك ئەو هەسارەیە دەمێك سـاڵ بێت هیچ جـۆرە داڕشتنێکی لەو جۆرەی ئەنجام نەدابێت لـەگـەردوون و مەجەڕەکەیدا.

کیڤین ئـەوەی بۆ بابەتەکە زیادکرد کە ئەم توێژینەوەیە بەهێزتر دەبێت بەبوونی دۆزینەوەی چەندین خۆری دیکە تایبەت بەو هەسارانە لەداهاتوودا، کە ئەمەش دەبێتە یارمەتیدەرێکی باشی گەردووناسەکان بۆ تێگەیشتنی زیاتر لـەو پەیوەندی و پێکبەستەی لەنێوان هەسارە و ئەستێرەکان دا هەیە.

بەڵام لەم لێکۆڵینەوەیەدا گریگۆری و کیڤین تاقیکردنەوەی زۆریان کرد لەسەر کانزایەتی ئەو ئەستێرانە و هەروەها دیاریکردنی ئەو هەسارە زەمینییانە (ناوەکیانە) ی کە ئارەزوومەندی زیاترن بۆ دۆزینەوەی خۆیان و سوڕانەوەیان بـەدەوری ئەستێرەکاندا هەرچەندە بارستایشییان بچووکتر بێت.

Kepler 10b یەکەمین هەسارەی بەردی بـوو کە دۆزرایــەوە لەبۆشایی ئاسمان لەلایەن کەشتییە ئاسمانیەکانەوە، کە پلەی

لە ڕابردوودا ئەو بڕە گازەی دەوری هەسارەکانی داوە وای لەگەردووناسەکان کردبوو کە بڵێن بێگومان ئەمە ڕێڕەوێکی پەیوەست بووە بەئەستێرە کانزاییە دەوڵەمەندەکانەوە، بەڵام ئەوەیان نەزانی کە ئەم بارودۆخە تەنیا لەهەندێك هەسارەی کەم و دەگمەندا هەیە و بەکەمیش لەناو مەجەڕەکاندا دەدۆزرێتەوە

گەرمییەکەی لە ٢٥٠٠ پلەی فەهرەنهایت زیاترە، بۆیە هەسارەیەکی لەو شێوەیە گومانی تێدا نییە کە ژیانی تێدا نابێت.

کیڤین وتی سەرجەم بارستایی ئەو دیسکەی دەوری هەسارەکە دەدات ڕاستەوانە هاوڕێژە دەبێت لەگەڵ چۆنیەتی گەورەیی بارستایی ئەستێرەکە.

کیڤین زۆر خێرابوو لەتێبینی کردنی ئەگەری بوونی ژیـان لـەو هەسارانەدا. ئەگەری بوونی ژیان زیاتر ئەو هەسارانە دەگرێتەوە کە دۆزراونـەتـەوە بۆ نموونە هەسارەیەکی بەردینی وەك زەوی و هەروەها ئەو خاڵەشی دیـاری کرد کە نزیکەی حەوت ملیۆن ئەستێرە لەو بواری نیشاندانەدا دەبینرێن، بەڵام لە ئێستادا تەنیا تاقیکردنەوە لەسەر ١٦٠٠٠٠ دانە لەوانە کراوە.

لەکۆتاییدا سالی ئەوەی پەسەند کرد کە ئەگەر ئامانج لێرەدا دۆزینەوەی هەسارەی نـوێ بێت، مانای وایـە دەتوانرێت لەو ڕێگەیەوە ئەستێرەی سیفەت کانزایی زیاتریش دەست بکەوێت.

لەئینگلیزییەوە:
هیوا محەمەد ڕۆستەم

سەرچاوە:

http://www.physorg.com/news/2011-09-heavy-metal-stars-earth-like-planets.html

پچووکبوونەوەی کونی ئۆزۆن

توێژەرەوە ئوسترالیەکان لە ماوەی چارەکە سەدەیەکە بۆ یەکەم جار تۆماری چوونەوەیەکی کونی ئۆزۆن دەکەن لە سەرو جەمسەری باشوری زەویدا، ئەو چوونەوەیەکە لە هەشتاکانی سەدەی ڕابردووەوە هەستی پێکراوە، بە هاتنی ساڵی٢٠٨٥ئەو کونە بە تەواوی پڕدەبێتەوە وەك ئەوان بۆی دەچن. لە ساڵی١٩٨٧دا پرۆتۆکۆلێك بەسترا لە مۆنتریال بە مەبەستی کەمکردنەوەی بڕی ئەو گازە زیانبەخشانەی کە لە کارگە و شوێنە پیشەسازیەکان و بەرهەمەکانی ئەو کارگانەوە دەردەچن و بوونەتە هۆی کونکردنی ئەو بەرگە پارێزەرەی ئۆزۆن وەك گازەکانی کلۆرۆفلۆرۆکاربۆن و گازی میسان و زۆری دیکە. هەروەها پەیوەندیەك هەیە لە نێوان گۆڕانکاریەکانی کەشوهەوا و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و گەورە بوونی ئەو کونە.

شایەنی باسە چینی ئۆزۆن بەشێکە لەبەرگی هەوای هەسارەی زەوی کە بەشێوەیەکی چڕ گازی ئۆزۆنی تیادایە و بەزۆری لەبەشی خوارەوەی چینی ستراتوسفیری بەرگی هەوای زەویدا چڕبۆتەوە و ڕەنگی شینە.

لەم چینەدا بەهۆی تیشکی سەروو بنەوشەییەوە کە لەخۆرەوە دەردەچێت بەشێك لەگازی ئۆکسجین بۆ گازی ئۆزۆن دەگۆڕێت، کاردەکاتە سەر ئەم بەشەی بەرگی هەوا بەهۆی نەبوونی چینی ئەستوور لەهەوا لەسەری تا بیپاریزێت، ئەم چینە بایەخێکی زیندەیی هەیە بۆ هەسارەی زەوی، چونکە ڕێگە دەگرێت شەپۆلە کورتەکانی تیشکی سەروبنەوشەیی بەچڕی زۆر بگەنەسەر زەوی.

چینی ئۆزۆن بەقەڵغانێکی پارێزەر بۆ ژیانی سەر هەسارەی زەوی دادەنرێت و بڕێکی کەمی چینەکانی هەوا پێکدێنێت کە لەهەر دە ملیۆن گەردیلەی هەوا تەنیا سیانیان ئۆزۆنە و بەنزیکی ٪٩٠ی ئۆزۆن لەچینە بەرزەکانی هەوادایە لەچینی ستراتوسفیر کە بەرزییەکەی لەسەر ڕووی زەوییەوە لەنێوان ١٠-٥٠کم دەبێت و وەك زانراوە ئەم چینە بەشی گەورەی تیشکی سەروو بنەوشەیی **UV.B** هەڵدەمژێت.

چینی ئۆزۆن تیشکی سەروبنەوشەیی هەڵدەمژێت و سەرجەم زیندەوەرانی سەر هەسارەی زەوی لەمرۆڤ و ئاژەڵ و ڕووەك و زیندەوەرانی دیکە دەپارێزێت، چونکە ئەم تیشکە کاریگەری نێگەتیڤی هەیە و زیانی بۆ سەر زیندەوەران هەیە ئەگەر بەبڕی زۆر ڕووبەڕووی ببنەوە، هەڵمژینی تیشکی سەرو بنەوشەیی بەهۆی چینی ئۆزۆنەوە دەبێتە هۆی دروست بوونی سەرچاوەیەکی گەرمی کە ڕۆڵێکی کاریگەری هەیە لەبەهای پلەی گەرمی چینە بەرزەکانی هەوا، هەڵوەشانی دەبێتەهۆی دروست بوونی ئەو چینە ئۆزۆنەی پێی دەوترێت تروبوسفیر کە نزیکە لەسەر ڕووی زەوی، هەروەها ئەو ئۆزۆنەی کە لەم چینەدا هەیە بەماددەیەکی پیس دادەنرێت و بەشێکە لەمادده پیسکەرەکانی دیکەی لەم چینەدا هەیە وەك ترشەباران.

هەر کوونبوون یان شکانێك لەم چینەدا ڕوودەدات دەبێتەهۆی زیادبوونی بڕی تیشکی سەروو بنەوشەیی بۆ سەر زەوی. زاناکان لەساڵی ١٩٧٠ ەوە تێبینی ئەمەیان کردووە و دەرکەوتووە پەیوەندییەکی بەتین هەیە لەنێوان تەنکبوونی چینی ئۆزۆن و زیادبوونی بڕی تیشکی سەروبنەوشەیی هاتوو بۆ سەر زەوی، لەساڵی ١٩٩٤ ئاستی ئەم تیشکە گەیشتە بەرزترینی بەبەراوورد لەگەڵ ئاستەکانی لەماوەی پانزە ساڵ لەوەوبەر، ئەم پێوانانە لەهەریەك لەئۆتاوا لەکەنەدا و فینسیا لەئیتاڵیا لەبەشی باکوری نیوەی گۆی زەوی وەرگیرا، بەرزترین ئاستی ئەم تیشکە لەنزیك جەمسەرەکان و بەتایبەتی لەبەشی باشوری نیوە گۆی زەوی تۆمارکرا.

زاناکان بۆیان دەرکەوت ژمارەیەکی زۆر لەمادده پیسکەرەکان هەیە کە بوونەتە هۆی کەمبوونەوەی ئۆزۆن لەچینی ستراتۆسفیر گرنگترین ئەم ماددانە وەك:

١- ئۆکسیدی نایترۆجین کە لەپەیینە ئازۆتی و فڕۆکە و تەقینەوە ناوکییەکانەوە دەردەچێت.

٢- ئاوێتەکانی کلۆر فلۆر کاربۆن (گازەکانی فریۆن) کە لەسپرای قژ و بۆنلابەری ئارەق و دروست کردنی سوڕی ساردکردنەوە لەبەفرگرەدا و ئامێرەکانی گەرمی و پیشەسازی عەتردا بەکاردێن.

کاتێك چینی ئۆزۆن تەنك دەبێتەوە، تیشکی سەروو بنەوشەیی بەبڕی زیاتر دەگاتە سەر ڕووی زەوی، ئەمەش کاریگەری ترسناك و زیانبەخشی دەبێت بۆ سەرجەم زیندەوەران، مەترسی بۆ سەر مرۆڤ ئەو کاتە زیاد دەکات کە مرۆڤ بۆماوەی درێژخایەن ڕووبەڕووی تیشکی خۆر دەبێتەوە و ئەمە کاردەکاتە سەر پێست و چاو، بۆ نموونە دەبێتەهۆی زیادبوونی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی وەك شێرپەنجەی پێست، ئەگەر بەڕێژەی ٪١ئەستووری چینی ئۆزۆن کەم بێتەوە، ئەوا بڕی تیشکی سەرووبنەوشەیی کە دەگاتە سەر ڕووی زەوی بەبڕی ٪٢ زیاد دەکات و بەمەش ڕێژەی تووشبون بەشێرپەنجەی پێست بەبڕی ٪٤ زیاد دەکات، ئاژانسی ئەمەریکی بۆ پاراستنی ژینگە وای دەخەمڵێنێت زیادبوونی ژمارەی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی پێست بەهۆی کونبوونی چینی ئۆزۆنەوە بەهۆی کاریگەری ئاوێتەکانی کلورفلورکاربۆن لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دەگاتە چل ملیۆن حاڵەت لەماوەی چل ساڵی داهاتوودا.

هەروەها زیاد دزە کردنی تیشکی سەروو بنەوشەیی بۆ سەر زەوی بەهۆی کونبوونی چینی ئۆزۆنەوە دەبێتەهۆی تووشبوون بەسووتاوی بەهۆی خۆرەوە و بەتایبەتی نەخۆشی ڕەشبوونی هاوێنەی چاو و هەروەها تێکچوونی کۆرپەلە و لاوازبوونی کۆئەندامی بەرگری لەش.

لەلایەکی دیکەوە تیشکی سەروو بنەوشەیی کە بەهۆی کونبوونی چینی ئۆزۆنەوە دەگاتە سەر زەوی، ئەوەندە وزەیەکی بەرزی هەیە لەتوانایدایە ببێتەهۆی تێکشکانی **DNA**ی بەرپرس لەگواستنەوەی سیفەتە بۆماوەییەکان.

هاوبیر جەمال

psychology
دەروونناسی
91
104
خۆشەویستی لەتەك ئەوانی دیکە
ئۆشۆ

ئـەو كاتەی كە دوو كـەس یەكدییان خۆشدەوێت و بەتەواوی خۆیان بۆ یەكدی دەكـەنـەوە، ئـەو كاتەی هیچ ترسێكیان لە یەكدی نییە و هیچ شتێك لەیەكدی ناشارنەوە، ئەوەیان بۆ خۆی خۆشەویستییە. ئەو كاتەی كە لە بەرامبەر یەكدیدا هەموو ڕاز و نیازێك دەدركێنن بە بێ‌ئەوەی لەوە بترسن كە ئەمیان یان ئەوی دیكەیان بریندار دەبێت یان ئازار دەچێژێت، ئەگەر یەكێك لەو دوو دڵدار و خۆشەویستە هەست بەوە بكات كە بەرامبەرەكەی بریندار دەبێت و دەشكێت، كەواتە ئەو هۆگربوون و خۆشەویستییە هێشتا ڕەگوریشەی بەقووڵی دانەكوتیووە. بەم پێیە بێت، ئەوەیان جۆرێكە لە بەیەكەوە خۆڕێكخستن و خۆسازاندن، كە ئەگەری ئـەوەی هەیە بە هـەر بڕو بیانوویێكەوە بێت هەڵبوەشێتەوە، بەڵام گەر دوو دڵخواز لەبەرامبەر یەكدیدا هەست بەوە بكەن كە پێویستیان بەوە نییە هیچ لە یەكدی بشارنەوە و هەموو ڕازو نیازێك هی ئەوەیە بوترێت، هەروەها گەر متمانەو دڵنیایی وەها قووڵ بۆوە كە تۆ هیچیش نەڵێیت، بەرامبەرەكەت تەواو دركی ئەوە بكات كە چیت لە دڵدایە و بیزانێت، ئەو كاتە ئەو دوو كەسە زۆر نزیكن لەوەی ببن بە یەك و هاوكووف بن.

كە ببیندرێیت

ژیـان بۆ خـۆی حەجێكە، بـەو مانایەی گەشتێكە بۆ تەنیا نیازێك، تا خۆشەویستی وەدەست نەهێنین، بێجگە لەو حەجە هیچی دیكە نییە، هەرگیز ناگەین بە هیچ شوێنێك. دەوران دەور بە ناو هەمان بازنەكاندا دەخولێینەوە، ساتەوەختی گەیشتن و كامڵبوون و وەدەستهێنانی خۆشەویستی هەرگیز بەوە پێكنایەت كەسێك بە خۆی بڵێت: «تـەواو.. ئەوەتا من گەیشتم.. من بووم بەو كەسەی كە ویستم و گەیشتم بەو نیازەی بۆی هاتبووم. تۆوەكان لە گوڵەكاندا خۆیان دەبیننەوە». خۆشەویستی خەون و ئامانجمانە، ژیانیش گەشتێكە، ئەو گەشتەی كە ئامانجی لەگەڵدا نەبێت وەردەگەڕێت بۆ جۆرێك لە شێتگیری و دەمارگیری و نێرڤۆزە، یان ڕێكەوتە و ڕاگوزەر، ئەوسا هیچ ئاراستەیەكی نابێت. ڕۆژێكیان ڕووەو باكوور مل دەنێیت، ڕۆژێكی دیكە ڕووەو باشوور مل دەنێیت، هەر هەمووشی دەبێت بە گەمەی ڕێكەوتێك، دەكرێت هەر شتێك ڕووگەت بگۆڕێت بۆ هەر شوێنێكی دیكە. گەر بێت و نیاز و ئامانجت ڕوون و ئاشكرا نەبێت هەروەك تەختەدارێكت لێدێت كە بەدەم ئاوەوە بڕوات و خۆی نەگرێتەوە. دەكرێت ئەو ئامانجە ئەستێرەیەكی زۆر دوور بێت - ئەوەیان جیاوازییەكی ئەوتۆی نییە - بەڵام مەرجە ڕوون و بەرچاو بێت. هەتا گەر دووریش بێت، هەر ڕەوایە، بەڵام گەرەكە هۆ لەوێندەرێ بێت.

دەتوانیت چاوەكانت بەسەر ئەو ئەستێرەی ئامانجەوە بێت، ئەوساكە گەشتی دە هەزار میل نابێت بە گەشتێكی دوور و درێژ. گەر تۆ ڕاستە ڕێگات گرتبێتە بەر، ئەو كاتە درێژترین گەشتی تۆ نابێت بە گرفت و كێشەیەكی ئەوەندە گـەورە. بـەڵام گەر ئاراستەی گەشتەكەت هەڵە بێت، یان جووڵە و هەنگاوت هیچ ئاراستەیەكی نەبێت، یان بتەوێت لە هەمان كاتدا بە هەموو لایەكدا مل بنێیت، ئەو كاتە خودی ژیان بۆ خۆی دادەتەپێت. ئەوەیان بەتەواوی تێكچوونی هەر هەموو تواناكانی مرۆڤەو ڕوو لە دەستدانی ئەقڵە - دارمانی هەموو وزە و هێزە، وێڵبوونەو ونبوونی قیبلەنومایە كە نەزانیت ڕوو لە كوێ بكەیت، چی بكەیت، بە چی بیت. كە تۆ نەزانیت بۆ كوێ بڕۆیت، نەزانیت ئەو هەموو شتە لەپای چییە، بۆشایی و خەرەندێكی قووڵ لە ڕۆحتدا بەجێدێڵێت، زامێك لە ناخدا، ئەشكەوتێكی تاریك، لە سۆنگەی ئەوەوە ترسێكی بـەردەوام سەر هەڵدەدات. هەر ئەوەشە هۆكاری تۆقین و هەترەشچوونی مـەردوومـەكـان. لەوانەیە ئـەو ترسە بشارنەوە، بتوانن پەردەپۆشی بكەن، ڕەنگە بتوانن بە هیچ كەسێكی پیشان نەدەن، بەڵام بۆ هەمیشە لـەنـاو ئـەو تـرس و تۆقینەدا دەژین، هەر ئەوەشە وا دەكات خەڵكی زۆر بترسن لـەوەی لـەوانـی دیكە نزیك ببنەوە و هاوسۆز و هۆگریان ببن - چونكە ئەگەری ئەوە هەیە ئەو كەسانەی بەرامبەرت ئەو ئەشكەوتە تاریكە ببینن لەناو تۆدا گەر لێیان بگەڕێیت زۆر نزیك ببنەوە تا ئەو شوێنەی كە سۆز و خۆشەویستیت لەتەكدا بگۆڕنەوە و بە قووڵی هۆگرت بن.

نزیكبوونەوەیەكی زۆر قـووڵ و هۆگربوون لە نێوان كەسانێكدا كە ئێمە لێرەدا مەبەستمانە، بە تەنیا ڕووی لە پەیوەندی نێر و مێ نییە، ئێمە لێرەدا باس لە هەر پەیوەندییەك دەكەین كە تیایدا خۆشەویستی نێوان هەر دوو كەسێك وەها قووڵ و ڕەگاژۆیە كە تا كانگا و ڕۆح و ناخ و گەوهەری مرۆڤەكان پەل دەهاوێت، تا تۆ لەناو خۆتدا ئەو گەوهەر و ناوكرۆكەت نەبێت، ناتوانیت لەگەڵ هیچ كەسێكدا ئەو پەیوەندییە گیانی بە گیانییەت ببێت. تۆ ڕێگا نادەیت بێنە ناو ڕۆح و دڵتەوە، چونكە ئەوسا ئەو چاڵە تاریكەی نـاوەوەت دەبینن، برینەكانت دەبینن، ئەو كێم و زوون و خوێنە دەبینن كە لە برینەكانتەوە دێتە دەرێ. ئەوان هەست بەوە دەكەن كە تۆ نازانیت خۆت چ كەسێكیت، كە تۆ شێت و وێتیت، كە تۆ خۆت نازانیت ڕووەو كوێ مل دەنێیت. كە تۆ هەتا گوێت لە گۆڕانییەكەی خۆتیش نەگرتووە، كە ژیانت پڕە لە هەراو ئاژاوە و بێ سەروبەری، دووریت لە هاوسەنگی و هێوری. هەر ئەوەشە ترس لە هۆگری و خۆشەویستی.

هـەتـا دڵـدارو

عاشقەکانیش زۆر بەدەگمەن لە یەکدی
نزیك دەبنەوە و ناوێرن گیانی بەگیانی
تێکەڵ بن، هەر بەتەنیا پەیوەندی سێکسی
لەتەك کەسێکدا مانای ئەوە نییە تۆ بە دڵ و
کوڵ لێوەی نزیکیت - موچڕکەی لەزەتی
پاش جووتبوون و ئۆرگازمی تێکئاڵان
ناچێتە خانەی خۆشەویستی گیانی بە
گیانی تا سەر پەڕەی ڕۆح، ئەوەیان بەتەنیا
ڕووکار و چوارچێوەیەکە. چونکە دەکرێت
خۆشەویستی ئەوەشی تێکەڵ بێت و خۆ
دەشێت بە بێ ئەوەش هەر بسازێت. چونکە
ئەو هۆگری و شەیدابوونەی ئێمە لێرەدا
مەبەستمانە بەتەواوی ڕەهەندێکی دیکەی
هەیە. ئەوەیان ڕێك ئەو دۆخەیە کە تۆ
لێدەگەڕێیت ئەو کەسەی بەرامبەرت بێتە
ناو ڕۆح و گیانتەوە،
وەهـــا بتبینێت..
هـــەر ڕێـــك وەك
ئـــەوەی کـــە تـــۆ خـــۆت ببینیت - ڕێگا
بدەیت ئەوی دیکە لەناوەوەڕا تۆ ببینێت،
تا ئەو ڕادەیەی کە تا قووڵترین قەراری ناو
کولەکەی ڕۆح و بوونت ئەو کەسە بانگ
بکەیت و بیکەیتە میوانی گیانی بە گیانی.
لە دنیای ئەمڕۆکەو مودێرندا پەیوەندی
وەها دڵسمین و ڕۆحسمین وا خەریکە بزر
دەبێت. هەتا عاشقەکانیش وەها شەیدا و
دێوانە نەماون. هاوڕێیەتی لە هەنووکەدا
بەتەنیا وشەیەکە، ئەویش وا لە ناو دەچێت.
ئەی هۆکارەکەی بۆچی دەگەڕێتەوە؟
هۆکارەکەی ئەوەیە کە کەسەکان هیچ
شتێکیان نییە پێکەوە بەشداری تێدا بکەن.
ئاخر کێ دەتوانێت هـەژاری ناو ڕۆحی
خۆی بە بەرامبەرەکەی پیشان بدات؟ هەر
یەکێك لە ئێمە دەیەوێت وای بنوێنێت
و بڵێت: «ئەها من چەند دەوڵەمەندم، من
تـــەواو پێگەیشتووم، من
دەزانم چی دەکەم،
من ئاگاداری
خۆمم بۆ
کـــوێ
دەچم».
کەسێك لە ئێمە وەها ئازا و ئامادە نییە
خۆی بکاتەوە، هەرا و بێ سەروبەری و
ئاژاوەی ناوەوەی بەوانی دیکە پیشان بدات
و ئاشکرا بکەویتە بەر چاوان تا نەنگی و
نابووتییەکەی ببینن. ڕەنگە بەرامبەرەکەت
خراپ سوود لەو خۆکرانەوەو ڕاشکاوییە
ببینێت، هەر ئەوەشە دەبێتە مایەی ترس.
لەوانەیە ئەو کەسە خۆی بەسەر تۆدا زۆر
زاڵ بکات و ببێتە کەڵەگا، وا مەزەندە
بکات کە تۆ ئەوەندە بێ سەروبەری کە
پێویستت بە سەردار و خاوەنێك هەیە کە
ئاگای لێت بێت، بە بیانووی ئەوەی کە تۆ
بێدەستەڵاتتریت لەوەی کە خۆت بەڕێوە
ببەیت، ئەوی دیکە بۆی هەیە ببێت بە ئاغا.
هەر لە سۆنگەی ئەوەوەیە کە هەر کەسەو
خۆی دەپارێزێت لەوەی کە ئەوانی دیکە
هەست بەو هەژاری و لاوازییەی نەکەن نەبا
وا بزانن داماوەو پێویستی بە یارمەتی هەیە،
چونکە لەوەدایە ئەوانی دیکە بۆ خزمەتی
مەرامە ناشیرینەکانی خۆیان ئەو جۆرە
کەسە دڵگراوانە بەکار بێنن. دنیای ئێمە
پڕە لە چەوساندنەوە ڕووتاندنەوەو خراپ
بەکارهێنانی ئەوانی دیکە. خۆشەویستی
بۆ خۆی دوا نیاز و ئامانجە. هەر کاتێك
ئامانجت ڕوون و ئاشکرا بوو، لە ناوەوەڕا
دەوڵەمەند دەبیت. برینەکەت سارێژ
دەبێت و وەك گوڵە «لۆتس»
دەپشکوێت. هەر
ئـــەوەشـــە

پەرجووی خۆشەویستی، سیحر و ئەفسوونی خۆشەویستی. خۆشەویستی لە دنیادا مەزنترین وزە و هێزی کیمیاگەری هەیە. ئەو کەسانەی کە دەزانن چۆن بەکاری دێنن دەتوانن بگەنە سەر بەرزترین لوتکە و ترۆپکێك کە ناسراوە بە خوداوەند. ئەو کەسانەشی کە نەزانن چۆن بەکاری دەهێنن، هەر بەدەم سکەخشکێوە لەناو کون و قوژبنی تاریکی ئەم جیهانەدا دەمێننەوە، هەرگیز ناگەنە سەر ئەو ترۆپکانەی ژیان کە هەتاویان لێنابڕێت.

نهێنی و تایبەتی

بوون دوو دیوی هەیە، لەناودا بوون و بەبێ بوون. بەبێ بوون و لەگەڵدا نەبوون و لەدەرەوە مانەوە، دەکرێت گشتی و ئاشکرا بێت، بەڵام لەناوەوەبوون ناکرێت بە هەمان شێوە بێت. ئەگەر ئەوەی ناوەوە گشتی و بۆ هەموان بێت، ئەوساکە ڕۆحی خۆت دەدۆڕێنیت، دەم و چاوی ڕەسەن و ڕاستەقینەی خۆت ون دەکەیت، ئەو کاتە وا دەژیت هەر وەك ئەوەی زات و بوونێکی پەنهانی تایبەت بە خۆت نەبێت. خودی زیندەگی وشکوبرینگ و ناخۆش و بێڕەنگ دەبێت..نەزۆك. ئەمەیان بەسەر ئەو کەسانەدا دەسەپێت کە ژیانێکی سەر واڵا و تێکەڵیان هەیە - وەك سیاسەتبازەکان و ئەکتەرەکانی سینەما. ئەوانە دەبنە جێگەی سەرنجی هەموان، بەتەواوی ژیانێکی تایبەت بە خۆیان و بوونێکی پەنهانی خۆیان لە دەست دەدەن، ئەوان بۆ خۆیان لێیان تێکەڵ دەبێت کە چ کەسانێکن، هەرچییەکی ئەوانی دیکە دەیڵێن سەبارەت بە زیندەگی و کارەکتەریان دەبێت بە ناوونیشان و ئاکاریان. پشت بەو ڕاو و بۆچوونانە دەبەستن کە کەسانی دیکە سەبارەت بەوان دەریدەبڕن، سەبارەت بە بوون و گەوهەری خۆیان هەستێکی زۆر ڕوونیان نییە.

یەکێك لە هەرە

ئەکتەرە بەناوبانگەکان، مارلین مۆنرۆ، خۆی کوشت، دەروونناسەکان لە هەوڵ و شیکاری ئەوەدا بوون بزانن هۆکارەکانی خۆکوشتنەکەی چی بوون. ئەو یەکێك بوو لە خانمە هەرە شۆخەکانی دنیا، یەکێك لە سەرکەوتووترینیان. هەتا سەرۆکی وڵاتە یەکگرتووەکان، جۆن. ئێف.کێنیدی، عاشقی ببوو، سەرەڕای ئەوەش کە بە ملیۆنەها کەس خۆشیاندەویست. ڕەنگە کەسێك لە دڵی خۆیدا بڵێت مرۆڤ دوای ئەو هەموو شتە چی دەوێت. ئاخر ئەو هەموو شتێکی هەبوو.

بەڵام ئەو ببووە بابەتی باس و خواسی هەر هەمووان و خۆیشی ئەوەی دەزانی. هەتا لەناو ژوانگەی تایبەت بە خۆیشی کە سەرۆك کێنیدی-ش تیایدا ئامادە دەبوو، دەبوو بە « ئاغای سەرۆك»- بانگی بکات، هەروەك ئەوەی ئەم لەگەڵ پیاوێك دڵداری نەکات، بەڵکو لەتەك دەزگایەکدا عیشقبازی بکات.

مارلین مۆنرۆ بۆ خۆیشی ببوو بە دەزگا. هێدی هێدی دەرکی کرد کە هیچ شتێکی تایبەت بە خۆی نەماوە. جارێکیان بۆ سەر بەرگی ساڵنامەیەك خۆی ڕووت کردەوە، دەرحاڵ یەکێك لێیپرسی: « ئاخۆ ئێستا کە تۆ پۆز وەردەگریت بە ڕووتی بۆ سەر بەرگی کالێندەرێك، هیچ شتێکی تایبەتت هەیە بیدرکێنیت؟»

بەم شێوەیە وەڵامی دایەوە: «بەڵێ.. شتێکی تایبەتم هەیە دەیڵێم - لەسەر رادیۆ!»

کەواتە هیچ..بە ڕووتی خۆی دەربخات، کام شتی تایبەت بە خۆی. بە دیدی من ئەو خانمە بۆیە خۆی کوشت، چونکە هیچ شتێکی پەنهان و تایبەت بە خۆی نەما بوو بیکات. هەر هەموو شتەکانی بۆ هەمووان بەرچاو بوون، خۆکوشتن تاکە شتێك بوو کە بتوانێت بە تەنیا و بۆ خۆی و بە دزییەوە بیکات، شتێکی تەواو پەنهان و دوور لە چاوی خەڵکی و نزیك بە زات و ڕۆحی خۆی. کەسانی ناودار بۆ هەمیشە فریوی خۆکوشتن دەخۆن، چونکە تەنیا لە ڕێگەی خۆکوژییەوە ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەوان کێ بوون. هەموو ئەو شتانەی کە دەکەونە ناووەوە جوانن، ئەوەی لەناو ڕۆح و ناخدا جێگیرە پەنهان و تایبەتە بەو کەسە. ئەرێ تۆ بۆت ڕەخساوە خانمانێك ببینیت کە سێکس دەکەن و لە هەمان کاتدا چاوانی خۆیان دەنوقێنن. خانمان دەرك بە شتێکی جیاواز دەکەن. پیاو بە دوو چاوی زەقەوە دەکەوێتە ناو عیشقبازییەوە، وەك ئەوەی خۆی سەیری دیمەنی تێکەڵبوون و ئاوێزانبوونەکە بکات. ئەم بەتەواوی لەناو کردەکەدا نییە، بەقووڵی تێیدا نوقم نەبووە. وەك ئەوە دەردەکەوێت کە سەرەتاتکێ بکات و بیەوێت بە دزییەوە سەیری کردەی جووتبوونەکە بکات، هەروەك ئەوەی کەسێکی دیکە سێکس بکات و ئەم تەماشای بکات، هەروەك ئەوەی گەمەی هەوەسبازییەکە لەسەر سکرینی تەلەڤزیۆن بێت، یان فیلمێکی سینەمایی، بەڵام خانمەکە سەرحاڵترە، چونکە مەستانە و قووڵ و بەوپەڕی ناسکییەوە لە بنی بنەوەدا مەلە دەکات، ئەم بۆ هەمیشە چاوەکانی دادەخات. ئەو کاتە خۆشەویستی بەتەواوی بۆن و بەرامەیەکی جیاوازی هەیە.

شتێك تاقی بکەرەوە: بە شەو ئاوی ناو گەرماوەکە بکەرەوە با بڕوات، پاشان کارەباکە بکوژێنەوەو دایگیرسێنەوە. ئەو کاتەی تاریکە باشتر گوێت لە هاش و هووشی ئاوەکەیە، دەنگەکە تیژتر دێتە بەر گوێ. ئەوکاتەی ڕووناکە، ئاوپرژەکە ئەو تین و تاوەی نامێنێت. لەناو تاریکیدا چی دەقەومێت؟ لە تاریکیدا، چونکە هیچ نابینیت، هەموو شتەکانی دیکە بزر دەبن. بەتەنیا تۆ و دەنگەکە وان لەوێدا. هەر لەبەر ئەوەشە کە لە هەموو چێشتخانە باشەکاندا ڕۆشنایی زۆر دڵگیر نییە و خۆیانی لێدەپارێزن، بە داگیرسانی مۆمەکان ڕۆشن دەکرێنەوە، تامی خۆراکەکان خۆشترە - باشتر دەخۆیت و پتر تام و کاوی لێدەکەیت. بۆن و بەرامەکەی گەماڕۆت دەدات، گەر زۆر ڕۆشن بێت، ئەو تام و بۆن و بەرامەی نامێنێت. چاوەکان وا دەکەن کە هەموو شتەکان ببنە هی هەمووان.

لە یەکەم ڕستەی میتافیزیك-ی ئەرستۆ-دا دەڵێت: کە بینین بەهێزترین هەستی مرۆڤە. لە ڕاستیدا بینین ئەوە نییە بە تەنیا خۆی زۆر زاڵ کرد بێت، بەڵکو توانیوییەتی زاتی مرۆڤەکان داگیر بکات و هەر هەموو هەستەکانی دیکەش وێران بکات. ئەفلاتون-ی مامۆستای ئەرستۆ بڕوای وایە کە لەنێوان هەستەکاندا بەشێوەیەکی هیرارکی سەروخوار هەیە - بینین وا لە ترۆپکدایە، بەرکەوتن و لەمس وا لە خواری خوارەوە. ئەم لەوەدا بەتەواوی هەڵەیە. هیچ دۆخێکی هیرارکی لە ئارادا نییە، هەر هەموو هەستەکان وان لە یەك ئاستدا، ناکرێت بیر لە هیرارکی و سەروخوار بکەینەوە.

بەڵام تۆ لە ڕێی چاوەکانتەوە زیندەگیت دەگوزەرێت: هەشتا لە سەدی ژیانی تۆ چاو قۆرغی کردووە، خۆی ناکرێت بەم شێوەیە بڕوات بەڕێوە، دەبێت هاوسەنگییەك بگەڕێنینەوە، پێویستە تۆ دەستەکانت بەر شتەکان بکەوێت، چونکە بەرکەوتن شتێکە کە چاو پێی ناوێرێت، بەڵام هەوڵبدە، هەوڵبدە لەژێر ڕۆشناییەکی زۆردا دەست لەو ئافرەتە بدەیت کە خۆشتدەوێت یان ئەو پیاوەی خۆشتدەوێت، پاشان لە تاریکیدا رایمووسە، لەناو تاریکیدا لەش پتر خۆی دەکاتەوە و وەڕوو دەکەوێت، لەژێر ڕۆشنایی زۆردا خۆی دەشارێتەوە.

ئاخۆ تۆ نیگاری لەشی ژنە ڕووتەکانی ڕینوار-ی هونەرمەند ت بینیوە؟ هەر هەموویان ئەفسوونێکی تایبەتیان وا تێدا. زۆرن ئەو نیگارکێشانەی کە لەشی ژنیان نەخشاندووە، بەڵام هیچیان بە ڕینوار بەراورد ناکرێن. جیاوازییەکە وا لە کوێدایە؟ هەر هەموو هونەرمەندەکان جەستەی ژنانیان ڕەسم کردووە هەر بەو شێوەیەی کە بۆ چاوەکان دەردەکەون. ڕینوار وای نەخشاندوون کە وەك ئەوە وایە بە دەست هەستیان پێبکەین، کەواتە تابلۆکان تەواو گەرمن، نزیکن و هەم زیندوون.

کە دەستت بەر کەسێك یان شتێك دەکەوێت، شتێکی زۆر نزیك ڕوو دەدات. ئەو کاتەی دەبینیت، شتەکە لێمانەوە دوور دیارە. لە تاریکیدا، بە نهێنی و دوور لە چاوان، هەر شتێك بەجۆرێك دەکەوێتە ڕوو کە بە ئاشکرا مەحاڵە وا دەربکەوێت، بۆ نموونە لە بازاڕدا. ئەوانی دیکە دەبینن و سەرنج دەدەن، شتێك لە قووڵایی ناخی تۆدا گرژ و گرمۆڵە دەبێتەوە، هیچ ناپشکوێت.

هەر وەك ئەوە وایە چنگێك لە تۆوەکان لەسەر زەوی ڕۆبکەیت تا هەموو کەس ببینێت. هەرگیز چەکەرە ناکەن، تۆوەکان پێویستیان بەوەیە کە قووڵ لەناو مناڵدانی خاکدا بچیندرێن، لە قووڵایی تاریکیدا کە کەس نەیانبینێت، لەوێدا چەکەرە دەکەن، ئەوسا درەختێکی مەزن دێتەبەر.

هەروەك چۆن تۆوەکان حەز بە تاریکی و تایبەتمەندی خۆیان دەکەن لەناو خاکدان هەر هەموو پەیوەندییە قووڵ و گیانی بە گیانییەکان دەکەونە ناخ و ناوەوە، پێویستیان بە تایبەتمەندی و نهێنیگر هەیە، پێویستیان بە شوێنێك هەیە کە تەنیا بۆ دوو کەس بشێت. پاشان ئەو ساتەوەختە دێتەپێشێ کە هەتا ئەو دوو کەسەش دەتوێنەوە و بەتەنیا زاتێك دەمێنێتەوە.

ئەو دوو عاشقەی کە بە قووڵی هۆگری یەکدی دەبن دەتوێنەوە، هەر بەتەنیا یەکێك دەمێنێتەوە. بەیەکەوە هەناسە دەدەن، هەردووکیان پێکەوەن، پێکەوەبوونێك دەسازێت، ئەوەیان نالوێت گەر تەماشاکەران

لەو ناوە بن. هیچ ئیقاعێك نادۆزنەوە بە بەرچاوی ئەوانەوە. چاوەكانی ئەو دەبنە بەربەست. كەواتە هەرچییەكی كە جوانە، هەرچییەكی كە قووڵە، لەناو تاریكیدا ڕوو دەدات.

لە پەیوەندی نێوان مرۆڤەكاندا، تایبەتمەندی و نهێنی پێویستە. خۆحەشاردان هۆكاری خۆی هەیە لەوێدا. ئەوەت لە یاد نەچێت، بۆ هەمیشە ئەوەت وەبیر بێتەوە كارێكی گەمژانەیە ئەگەر بەتەواوی بتەوێت ناودار و بەرچاو بیت. وەك ئـەوەی لێدێت كە كەسێك حەز بـەوە بكات گیرفانەكانی وەدەر بخات و هەڵیانتەكێنێت. ئەوە تۆ بەو جۆرە دەبیت كە گیرفانەكانت ئاوەژوو كرابنەوە. هیچ هەڵەیەكی تێدا نییە سەر واڵا بیت، بەڵام یادت نەچێت، ئەوەیان بەتەنیا بەشێكە لە ژیان، هەرگیز نابێت بە هەمووی.

من پێت ناڵێم بە درێژایی ژیـان خۆت بخزێنە ناو تاریكی، ڕۆشنایی جوانی و هۆكاری خۆی هەیە، گەر تۆوەكە بۆ هەمیشە لە تاریكیدا بێت، هەرگیز چەكەرە ناكات و سەر دەرنەهێنێت تا هەتاوی بەربەیان لێبیدات، ئەوساكە دەمرێت. پێویستی بەوە هەیە ڕۆبچێتە ناو تاریكی تا چەكـەرە بكات، تا هێز و وزە كۆ بكاتەوە، تا زیندوو بێت، سەر لەنوێ لە دایك بێتەوە، پاشان مەرجە سەر دەربێنێت و ڕوو بە ڕووی دنیاو ڕووناكی و ڕەشەباو باران ببێتەوە. دەبێت قایل بێت بەوەی كە ڕكابەری لەگەڵ دەرەوەدا بكات، بەڵام ئەو ململانێ و كێبەركێیە تەنیا ئەو كاتە ڕاستەو لێت وەردەگیرێت كە تۆ قووڵ لەناوەوەڕا ڕەگ و ڕیشەت داكوتا بێت.

من بۆ ئەوە وا ناڵێم كە خۆمان بەدەستەوە بدەین، بۆ ئەوەش وا ناڵێم كە چاوەكانمان دابخەین، هەر لە نـاوەوەڕا بجووڵێین و هەرگیز نەیەینە دەرەوە، من زۆر بەسادەیی داوا دەكەم كە تۆ بچیتە قووڵایی ناوەوە تا بە هێزێكەوە بێیتەوە دەرێ، بە خۆشەویستییەوە، بە سـۆزەوە. برۆ نـاوەوە و بنی بنەوە بەو نیازەی كە هاتیتە دەرەوە وەك پادشا بێیتە دەرێ نەك وەك گەدا. برۆ ناو قووڵایی بەو مەرجەی كە هاتیتە دەرەوە شتێكت پێبێت كە پێكەوە لەگەڵ ئەوانی دیكە بەشداری تێدا بكەن - گوڵەكان، گەڵاكان. تا ناو كرۆك و ناخ برۆ بەو مەرامەی كە هاتیتە دەرێ دەوڵەمەندتر بیت و قەت ڕووت نەكەوێتە كەمدەستی، هەمیشە لە یادت بێت كە ئەگەر هەستت كرد شەكەت و ماندوو دەبیت، چونكە ئەو وزە و هێزەی بۆی عەودالێت وا قووڵ لە بنەوەو ناوەوەیە، چاوەكانت دابخەو هێشتا مل بنێ بۆ ناوەوە و قووڵتر برۆ.

پرد و پەیوەندیت لەگەڵ دەرەوە هەبێت، هەروەها لە نـاوەوەش پەیوەندییەكانت خـۆش و گـەرم بـكە. هـەڵـبـەت بەبێ پەیوەندییە دەرەكییەكان ژیانت ناگوزەرێت - تۆ بەم جیهانەدا ڕادەبووریت، ناچاریت بە پەیوەندییەكانی كار و بازار، بەڵام هەرگیز ناكرێت هەموو ژیانت داگیر بكەن، ئەو ڕایەڵانە بەش و ڕۆڵیان دەبێت، بەڵام مەرجە شتێكی تەواو تایبەت و نهێنی خۆت هەر هەبێت، شتێك بێت كە بتوانیت بڵێیت ئەوەیان هی خۆمە.

ئەوەیان ئەو شتەیە كە مارلین مۆنرۆ نەیبوو. ئەو خانمە نـاوداره ببووە هی هەمووان، سەركەوتوو، بەڵام تەواو پڕ لە شكست. هەر ئەو كاتەی كە لە ترۆپكی سەركەوتن و ناوبانگی دنیای پڕ كرد بوو، خۆی كوشت. ئەوكاتەشی كە خۆی كوشت و نەما بوو بە مەتەڵ و ئەفسانە. ئەم هەموو ئەو شتانەی هەبوو كە بۆیان بژی، ناتوانیت بـەدوای ناوبانگی زیاتر عـەودالْ بیت، سەركەوتنی پتر، كاریزمای زۆرتر، لەوە جوانتر، لەوە تەندروستتر. هەموو شتێك لەبەر دەستیدا بوو، لەوە باشتر بۆ كەس ناسازێت، بەڵام هێشتا شتێكی كەم بوو. ئەوەش نەبوونی ناوكۆیەك بوو، گەوهەر و ناوكرۆك لە قووڵایی ڕۆحدا، لە ناخی ناخەوە بەتاڵی بۆشاییەك دەیخوارد. كەواتە.. خۆكوشتن تاكە ڕێگایەك بوو، ڕەنگە تۆ ئەوەندەی مارلین مۆنرۆ ئازا نەبیت دەستت بچێتە خۆت و خۆت بكوژیت، ڕەنگە زۆر ترسنۆك بیت لەسەرەخۆو بە هێوری خۆت بكوژیت - لەوانەیە ئەو خۆكوشتنەت حەفتا ساڵ بخایەنێت - بەڵام هەر ناوی خۆكوژییە. گەر تۆ بۆ خۆت لە ناوەوەڕا شتێكی تایبەت بە خۆت نەبێت كە لەسەر هیچ شتێكی دەرەوە نەوەستا بێت، كە هی خۆت بێت و بەس - جیهانێك، شوێن و پانتاییەك كە تایبەت بێت بە خۆت و لەوێدا چاوەكانت دابخەیت و بجووڵێیت، بە جۆرێك كە بتوانیت ئەوە لە یاد بكەیت هیچ شتێكی دیكە لەو دەوروبەرە هەیە - گەر وا نەبێت ئەگەری ئـەوەت لە پێشە خۆت بكوژیت.

ژیـان لـە سـەرچـاوەیـەكـی نـاوەوەڕا هەڵدەقووڵێت و ڕووەو ئاسمان پرژە و تافەتاف دەكات، لێرەدا مەرجە هاوسەنگی و تـەرازوویـەك هەبێت - من بۆ خۆم هەمیشە لایەنگیری بالانسم- هەر لەبەر ئەوە پێت ناڵێم كە مەرجە ژیانت كتێبێكی كراوە بێت..نەخێر، با چەند پاژێكی كراوە بێت، ئۆ.كەی. بەس با چەند پاژێكی هەر تەواو داخراو بێت، سەرمۆر و نهێنی بێت. ئەگەر تۆ كتێبێكی كراوە بیت، ئەوسا وەك لەشفرۆشێكت لێدێت، كە ڕووت و قووت لەناو بازاڕدا وەستا بیت، ڕادیۆ بە دەستەوە. نەخێر..ئەوەیان خراپەو داد نادات.

گەر تۆ هەموو كتێبەكەت كـراوە بێت، ئەوسا تۆ ڕۆژی خۆت دەبێت، بەڵام بە بێ شەو، هاوینت هەیە و بێ زستان. ئەی كەواتە تۆ كەی پشوو دەدەیت، كە خۆت پێ كۆ دەكریتەوە، لە كوێدا خۆت پەنا دەدەیت؟ ڕوو لە كوێ دەكەیت كە دنیا وەهـا جەنجاڵە؟ لە كوێ نوێژی خۆت دەكەیت و لە خۆت و دنیا ڕادەمێنیت؟ نەخێر، نیوە بە نیوە ڕاسـت و تـەواوە، لێبگەڕێ نیوەی كتێبەكەت كـراوە بێت - كراوە بێت بۆ هەموو كەسێك، هەموو كەس دەستی بیگاتێ - كەچی نیوەكەی دیكەی كتێبەكەت وەها تەقەت و شاراوە بێت كە میوانانی زۆر تایبەت و دەگمەنی خۆت بوێرن بیبینن و بیكەنەوە.

بەتەنیا و زۆر بەدەگمەن لێبگەڕێ كەسانی نزیك بێنە ناو پەرستگاكەی تۆ و پیاسەی تێدا بكەن. خۆی هەر دەبێت وا بێت، گەر حەشاماتێكی زۆر بەكەیفی خۆیان بێنە نـاوەوەو بچنە دەرێ، كەواتە ئەو شوێنە چیدیكە پەرستگا نییە. بەتەنیاو بەدەگمەن، زۆر بە تایبەتی ڕێگە بدە كەسێك بێتە ناو ڕۆح و گیانتەوە، ئەوەیان خۆشەویستی ناوە!

لە ئینگلیزیەوە: شێرزاد حەسەن

سەرچاوە:

INTIMACY
Trusting Oneself and the Other
OSHO
Insights for a new way of living
St.Martins Griffin – New York/
Copyright – 2001 (Pages 3644-)

Seven7
Jeans
پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس
د. فەوزیە

- کەی منداڵ ئەوە جیا دەکاتەوە کە کوڕە یان کچە؟

بە کورتی، لە زۆر زووەوە، ئەم نموونەیەتان بۆ باس دەکەم کە پێمان دەڵێت چۆن توانای خۆڕسکی خۆبەخۆ لەمنداڵدا کاردەکات و بە خێرایی هاوکاری منداڵ دەکات لە مەسەلەی جیاکردنەوەی نێوان نێر و مێ: وێنەی کۆمەڵێك منداڵ بە تێکەڵاوی واتە کچ و کوڕم پیشانی ژمارەیەك کەسانی بەتەمەن دا واتــە کەسانی پێگەیشتوو، نەیانتوانی ئەو منداڵانە جیابکەنەوە کامیان کچە و کامیان کوڕە، هاوکات هەمان ئەو وێنانەم پیشانی کۆمەڵێك منداڵی تەمەن یەك ساڵ دا، تێبینیم کرد منداڵە کوڕەکان بۆ ماوەیەکی زیاتر چاویان لە وێنەی ئەو منداڵانە دەبڕی کە کوڕن و کچەکانیش لە وێنەی منداڵە کچەکان، ئەمەش ئاماژەیە بۆئەوەی توانای جیاکردنەوەی توخمەکەی خۆیان هەیە، لە تاقیکردنەوەیەکی دیکەدا کاتێك چەند یارییەك لە دووری کۆمەڵێك منداڵەوە کە یەکیان نەدەناسی دانرابوو لە تەمەنی یەك ساڵیدا بوون و هەموویان وەك یەك جلیان لە بەرکرابوو، منداڵە کچەکان سەیری منداڵە کوڕەکانییان دەکــرد و دەگریان، چونکە هەر بە خۆڕسك دەیانزانی پێش ئەوان ڕادەکەن و یارییەکە دەبەن بۆ خۆیان.

بەڵێ هەر تەنیا بە خۆڕسك منداڵ زۆر زوو ئەوە جیا دەکاتەوە کێ نێر ە و کێ مێیە.

- چــی وا لــە کــچ دەکـــات هــەر لەمنداڵییەوە وەك مێ هەڵسوکەوت بکات و کوڕیش وەك نێر هەڵسوکەوت بکات؟

کۆمەڵێك زانیاری جینی تایبەتی هەن هەر لە ساتی پیتێنەوە دیاری دەکرێن و هەر لە و کاتەوە دەردەکەوێت ئایا ئەو هێلکە پیتێنراوە بۆ نێر یان مێ پەرە دەسێنێت و ئەمە بە ئاشکرا دەردەکەوێت، کچ بە ئەندامی مێ و کوڕ بە ئەندامی نێرینەوە لە دایك دەبێت، بەڵام لەگەڵ گەشەی منداڵدا و هەر لە سەرەتاوە جیاوازی لە هەڵسوکەوتی نێوان نێر و مێ دەردەکەوێت.

بۆچی بە شێوەیەکی جیاواز هەڵسوکەوت دەکــەن: ئایا ئەمانە فەرمانی جینین وا دەکات کچ ناز بکات و کوڕ زبر بێت؟ ئەمە جەنگی خۆڕسك و فێربوونە یان جین و ژینگەیە؟ لێکۆڵینەوەی زۆر هەن جەخت لە وە دەکەن کە مەسەلە کە جینییە و بەرلە وەی منداڵ لەمانای دەوروبــەر و ژینگە تێبگات.

لێکۆڵینەوەکان ئاشکرایان کردووە منداڵی نێر هەر لە لە دایکبوونییەوە زیاتر لە منداڵی تازەبووی کچ دەجووڵێت، منداڵی کچیش بە زۆری پێش منداڵی کوڕ فێری قسە دەبێت.

مەبەستمان لەم باسە ئەوەیە کە منداڵ کچ بێت یان کوڕ زۆر زوو بەپێی جینەکانی کە پێوەیان لە دایك بووە هەڵسوکەوت دەکات.

ڕایەکی دیکە هەیە پێی وایە نێرینەیی کوڕ و مێیەتی کچ بەپێی کاریگەری خێزان، هاوڕێ و ژینگەی کۆمەڵایەتی دروست دەبێت.

ئەم ململانێیە زۆر کۆنە و بەردەوامیشە، ئایا نێرینەیی و مێیەتی چۆن دروست دەبێت؟ ئەمە واقعێکی ڕاستەقینەیە لە نــاو هەر کۆرپەلەیەکدا کە لە دایك دەبێت شوێن پەنجەیەکی بۆماوەیی هەیە کە ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕێت لە ڕەفتاریدا، بەڵام لە پەرەسەندن و فۆرمەلە بوونی ئەم ڕەفتارەدا ژینگە ڕۆڵی خۆی دەبینێت، چونکە منداڵ لە ناو جینەکانی خۆیدا گرمۆڵە نەبووە، بەڵکو لە ژینگەی کۆمەڵایەتی دەوروبەریدا دەژی و کۆمەڵگە کاری تێدەکات، مرۆڤ لە شێوەی منداڵێکدا لە دایك دەبێت کە ئامادەیی تیایە بۆ فێربوون.

بــەڕای شەخسی من جینەکان زیاتر لە ژینگە کاردەکەنە سەر هەڵسوکەوتمان وەك مێ و وەك نێر.

- ئایا نێرینەیی و مێیەتی خۆڕسکە یان فێربوونە؟

ئێمە هەر لە هێلکە پیتێنراوەکە بە نێر یان مێ دروست دەبین و لە دایك دەبین، مەسەلە کە لە بناغەدا جینییە، بەڵام ڕاهێنان لە سەر بە نێربوون یان بە مێبوون ژینگە ڕۆڵێکی گەورە دەگێرێت لەمەدا.

ئەم کێشەیە سەبارەت بە جینەکان و پەروەردە یان ژینگەی دەوروبەر سەرچاوەی قسە و گفتوگۆیەکی توند بووە هەر لە زووەوە، لەوانەیە بەناوبانگترین ئەوانەی قسەیان لە سەر ئەم مەسەلەیە کــردووە جون مونی توێژەری دەروونی بووبێت لەگەڵ کۆمەڵێك لە هاوڕێ توێژەرەکانی لە زانکۆی جۆن هۆبکنز لە ئەمەریکا، پوختەی ڕای ئەوان دەربارەی ناسنامەی توخمی بەمشێوەیەیە: ناسنامەی توخمی بریتییە لە هەموو ئەو شتانەی کەسێك دەیڵێت یــان ئەنجامی دەدات تا ئەو کەسە بۆ خۆی دەردەکەوێت (کوڕە یان پیاو) یان (کچە یان ژن).

ڕای ئــەم پیاوە کە بــۆمــاوەی ساڵانێکی دوورودرێژ لە سایکۆسێکسۆلۆژیدا ڕاکەی زاڵ بوو بەتایبەتی ئەوەی پەیوەندی بە نێرینە یان مێیەتییەوە هەیە، ئێمە ڕۆڵی خۆمان وەك مێ و وەك نێر فێر دەبین لە و ئەزموون و شارەزاییانەوە کە بە مەبەست یان بێ مەبەست لە چوار دەورمان وەریدەگرین، بــەڕای جــۆن مونی ناسنامەی توخمی مەسەلەیەکە وەریدەگرین و پێیەوە لە دایك نابین.

بــۆ سەلماندنی کــارایــی ڕۆڵــی ژینگە، تاقیکردنەوەیەکی لە سەر کۆمەڵێك منداڵ ئەنجام دا کە جلوبەرگی توخمەکەی دیکەیان لە بەرکردبوون و ڕاهێنان و مامەڵەیان بە شێوازێکی پێچەوانە یان دژ بە توخمی خۆیان لەگەڵ کرابوو، ئەو کچەی جلی کــوڕانــەی لە بەرکرابوو مامەڵەی کوڕی لەگەڵ کرابوو دەنگی زبر و گڕ بوو لە قسەکردندا و لە یاریکردندا توند بوو، هەمان شێواز لەگەڵ منداڵە کوڕەکانیشدا بەکارهاتبوو تێبینی کرد هەندێك لە و منداڵە کوڕانە دەنگییان وەك کچ ناسك بووبوو.

ئەم توێژەرە تاقیکردنەوە و بەڵگەی خۆی هەبوو لە توێژینەوەکانی و تۆمارکردنی ئەنجامەکان، بەڵام پێ ڕاکێشانی گەیشتە ئاستێکی مەترسیدار، لە پێناوی سەلماندنی کارایی ڕاهێنان و ژینگە و جیاکردنەوەی لە جینەکان هەنگاوێکی مەترسیداری ناو هەندێك لەمنداڵانی کوڕی تازەبووی خەساند ئــەوانــەی کە لە دایــك دەبــن و کۆئەندامی زاوزێیان لە ڕوخساردا نە بە تەواوەتی نێرە نە بە تەواوی مێیە و وای لە و منداڵانە کرد وەك مێ پەروەردە ببن.

ئەم تاقیکردنەوانە لە سەر هەزارەها منداڵ بووە هۆی تێکشکانی تیۆری پەروەردە و ژینگە، لە ئێستادا چەندەها کێشە لە دادگادا هەن ئەم کوڕانە بەرزیان کردۆتەوە کە تەنیا کێشەیەکی جەستەیی بچووکیان هەبوو قابیلی چارەسەرکردن و ڕاستکردنەوە بووە، بــەڵام بــوون بە قوربانی ئەو بیرۆکەیەی کە دەڵێت نێرینەیی ڕاهێنانە. زانست سەلماندوویەتی نێرینەیی مەسەلەیەکە لە

کۆئەندامی زاوزێی مێ

کۆئەندامی زاوزێی نێر

ساتی دروستبوونی هێلکەی پیتێنراوە هەیە لە لامان، لەم ساڵانەی دواییدا بە تایبەتی لە دوو ساڵی دواییدا دەرکەوتووە نێرینەیی و مێیەتی دەکرێت بە ئاشکرایی جیا بکرێتەوە کاتێك منداڵ هێشتا کۆرپەلەیە و لە سکی دایکیدایە.

لە بەرئەوە دەڵێین فاکتەری بۆماوەیی بناغەیە، بەڵام ڕاهێنان و کاریگەری ژینگەیش ڕۆڵێکیان هەیە ناکرێت فەرامۆش بکرێن و هەندێجار بەسەر بەشێك لە بۆماوەدا زاڵ دەبن، بەڵام تەنیا لە ڕووخساردا.

- ئایا چەند مێیەتی مێ کاری تێدەکرێت لە ژینگەیەکدا کە کوڕ تیایدا زاڵە؟ ئایا کەشوهەوای نێرینە چەندە کاردەکاتەسەر مێیەتی مێ؟

ئەم پرسیارە کۆنە دەمانباتەوە بۆ ململانێی نێوان ژینگە و بۆماوە، ئەم ململانێ زانستییەی کە خاوەن تیۆرەکانی ژینگە دەیانەوێت تیایدا بڵێن مێیەتی و نێرینەیی پەروەردە و ژینگەی ئەو کەسە کاری تێدەکات، چونکە کاتێك کچ لە کەشوهەوایەکی کوڕانەدا گەورە دەبێت وەك کوڕ هەڵسوکەوت بکات و ڕەفتاری کوڕانە بنوێنێت، پێچەوانەکەشی ڕاستە، لە کاتێکدا تیۆری بۆماوە یان تیۆری جینی دەڵێت ئێمە لە جینەکاندا بە کوڕی و بە کچی لە دایك دەبین، خۆڕسکیش ناتوانێت ئەوە ڕەت بکاتەوە یان بیگۆڕێت.

بەڕای من مرۆڤ لە وە ئاڵۆزترە ئینتیمای تەنیا بۆ یەکێك لەمانە هەبێت، چونکە ئێمە بە خۆڕسکی جینەکانەوە لە دایك دەبین و جینەکان ئەوە دیاری دەکەن ئێمە دەبین بە کوڕ یان کچ و ژینگەش ڕۆڵی لە شێواندنی

ئەمە و دروستکردنی گۆڕانکاریدا هەیە.

لە و تاقیکردنەوە گەورانەی لە سەر مرۆڤ و ئاژەڵ کراوە، لە سەر مێیەی مرۆڤ و مێیەی مەیمون دەرکەوتووە کاتێك دەخرێنە کەشوهەوایەکی نێرانەوە لە هەمان ڕەگەزی ئاژەڵی خۆیان، دەنگیان گڕ دەبێت، ئەم کەشوهەوا ئەندرۆجینییە واتە نێرینەییە لە ژمارەیەك لێکۆڵینەوەی تازەی سەیردا دەرکەوتووە مەسەلە کە تەنیا پەیوەندی بە لاساییکردنەوەی ڕەفتاری نێرینەوە نییە لە لایەن مێیەکانەوە یان بە پێچەوانەوە بەڵکو، دەرکەوتووە هۆرمۆنی تێستۆسترۆن کە بەهێزترین هۆرمۆنی نێرینەیە، کاراییەکی کارەبایی هەیە بەشێوەیەك کە کاریگەری هەیە بۆ سەر ئەو کەشوهەوایەی ئەو شوێنە و کاریگەریشی دەمێنێتەوە، لە تاقیکردنەوەیەکدا دەرکەوتووە کاتێك کۆمەڵێك کچ برانە ژوورێکەوە کە پێشتر پیاوی تیابوو ڕەفتارییان زبر و ڕەقتر بوو، بەڵام ئەو کچانەی برانە ژوورێکەوە کە پێشتر ژنی لێ بوو هەر بە ناسکی وەك مێ ڕەفتاریان کرد.

کەواتە ژینگە بە شێوەیەکی ڕاستەخۆ یان ناڕاستەوخۆ کاریگەری بۆ سەر مێیەتی و نێرینەیی دەبێت و لە ڕووی زانیستیشەوە سەلمێنراوە ڕۆڵی هەیە لە ناسکی و ڕەقبوونی ڕەفتاری مرۆڤدا، هەروەها ئێمە لە ڕێی جینەکانەوە وەك کوڕ یان وەك کچ لە دایك دەبین، لە پوختەی وەلامەکەماندا دەڵێین کاریگەرییەکە دووانییە، بەڵام بێگومان بۆماوە و جینەکان زۆربەی کات لە ژینگە بەهێزترن.

- ئایا تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ و سینەما کاردەکەنەسەر جۆری ڕەفتاریی نێرینەیی یان مێیەتی لەمنداڵەکانماندا؟

ئەم کێشەیە جەدەلێکی کۆنی لە سەرە، ئەمە لە خۆرئاواوە دەستی پێکردووە و لە ئێستاشدا لە ناوەندەکانی فێربوون و ناوەندە کۆمەڵایەتییەکاندا لە ناو کۆمەڵگەی خۆشماندا بۆتە مایەی گومان و دڵەڕاوکێیەکی گەورە.

بەڵێ تەواوی هۆیەکانی ڕاگەیاندن کاردەکەنەسەر بیرکردنەوەی منداڵەکانمان، تەلەفزیۆن و تەواوی شاشەکانی دیکە ئەوە بۆ کوڕ و کچەکانمان دەگوێزنەوە ئەوانی دیکە چۆن دەژین، ئەو چاوەی دەبینێت تەنیا شووشەیەك نییە بەڵکو چاو دەروازەی مێشك و دەروونە، ئەوەی کوڕ یان کچ دەیبینێت هەڵیدەمژێت و وەریدەگرێت و ئەو شتانە کاریان تێدەکات، لەوانەیە، بەڵکو دڵنیام زۆربەی جار بەشی گەورەی شتە وەرگیراوەکان شتی باش نین، یان ئاشکرا نین، زۆرێك لە و پەیامە دەروونییانەی کە منداڵەکانمان وەریدەگرن فاکتەری ڕاست و هەڵەیان تیادا نییە، یان هەڵەکە بەشێوەیەکی سەیر و وروژێنەرە، منداڵ و هەرزەکاریش بە سروشتی خۆیان حەزیان لە هەر شتێکە کە جیاواز و سەیرە و ئەنجامی ئەمەش وێرانکەر و کاریگەری خراپ بۆ سەر دەروون و ڕەفتاری ئەو منداڵ یان هەرزەکارە بەجێدێڵێت.

بێگومان هەر شتێك پەیوەندی بە ڕۆڵی مرۆڤەوە وەك مێ یان نێر کاریگەری هەیە،

ڕۆڵی ڕاگەیاندیش لە وەرگرتنی شتی خراپ دەربارەی سێکس و توندوتیژی لە لایەن منداڵەکانمانەوە، بۆتە مەسەلەیەکی جەختلێکراو.
لە بەرئەوەی دەنگی نارەزایی لە ئێستادا بەرزبۆتەوە بەمەسەلەی چاودێری کردنی ئەوەی لە سەر شاشەی تەلەفزیۆن و کاتی پیشاندانی ئەو فیلم و پرۆگرامانە کە لەوانەیە لە کاتێکدا بخریتەڕوو منداڵیش سەیری بکات و تەمەنیشی لەگەڵیدا نەگونجێت، لە دەوڵەتە ئەوروپییەکان سەندیکای بەهێز هەن بۆ چاودێریکردنی ڕاگەیاندن، بەڵام لە کۆمەڵگەکانی خۆماندا، تا ئێستا چاودێری ڕاگەیاندن بە شێوازێکی کلاسیکییە و زۆر شتییان بەسەردا تێپەڕ دەبێت.

- ئەگەر پاڵنەری سێکسی لەمرۆڤدا وەك یەکە، بۆچی لە نێو کۆمەڵگە مرۆڤایەتییەکاندا جیاوازە؟

مەیموون، پشیلە ، فیل و هەموو ئاژەڵان لە هەر شوێنێکی ئەم سەر زەوییەوە هەڵبگریت و بۆ هەر شوێن و بۆناو هەر کۆمەڵگەیەکی بگوازیتەوە، لە کاتی زاوزێیدا هەمان ڕەفتاری سێکسی خۆی ئەنجام دەدات، بەڵام بێگومان مەسەلە کە لەمرۆڤدا جیاوازە. مرۆڤ تەنیا بەهۆی کاریگەری پاڵنەری سێکسی ناوەکییەوە ناڕوات بەڕێوە، ئێمەی مرۆڤ ژیانی سێکسیمان بەهۆی کاریگەری کۆمەڵێك نەریت و یاساوە لە ناو ئەو کۆمەڵگەیەی تیایدا دەژین، دروست بووە. کۆمەڵگەکان زۆرن و مێژوو دوورودرێژە تەنانەت ڕووبەڕووی ئەستەمی دەبینەوە لە گەیشتن بەڕەگوریشەی هەر نەریتێك یان یاسایەك کە بەدواداچوونی بۆ دەکەین. هەندێك لە کۆمەڵگە تا ئێستا پارێزگاری لە نەریتی خۆی لە سێکسدا دەکات، وەك کۆمەڵگە عەرەبییە موسوڵمانەکان، هەندێك کۆمەڵگەی دیکە وەك کۆمەڵگەی ئەوروپی و ئەمەریکی لە شەستەکان و بەرەو سەرەوە، گۆڕانکاری درامی بەسەر سیستمی نەریت و یاساکانیاندا هات و بەشێوەیەك زۆرێك لە نەریت و یاساکانیان جیاوازە و بەشێوەیەك لە هەندێك مەسەلەی سێکسیدا بەشێوەیەکی ڕیشەیی جیاوازە، بۆ نموونە لە بەریتانیا لە چل و پەنجاکاندا ئەگەر کەسێك هۆمۆسێکسوال بوایە لە سەر شەقامەکان تا گیانی دەردەچوو لێیان دەدا، بەڵام لە ئێستا دوو پیاو دەتوانن پێکەوە بژین و ماف و ئازادی دیاریکردنی چارەنووسیان هەر لە تەمەنی هەژدە ساڵییەوە هەروەها داواکاری هەیە بۆئەوەی هاوسەرێتی لە نێوانیاندا رووبدات، بێگومان لە هۆڵەندا و سوید پیاو دەتوانێت لەگەڵ پیاودا هاوسەرێتی بکات و ژنیش لەگەڵ ژندا هاوسەرێتی بکات.
بەمشێوەیە لەمێژووی مرۆڤایەتیدا پاڵنەری سێکسی بەهۆی هەندێك لە نەریتەکانەوە فۆرمەلە دەبێت، ئەگەر سەرنجێکی خێرا لە هەندێك کۆمەڵگە مرۆڤایەتییەکان بدەین، ئەوا بەشێوەیەکی جدی تێبینی ئەوانە دەکەین، بۆ نموونە دەبینین کۆمەڵگە یەهودییەکان سزای ئەو کەسەیان دەدا ئەگەر دەستی لە خۆی بدایە و بەسەر ئەو کارەوە بگیرایە، لە کۆمەڵگەی یۆنانی یان گریکی هۆمۆسێکسوالی لە نێو مامۆستا و خوێندکاردا بەجۆرێك لە فێربوون دادەنرا و خواستراو بوو، لە کاتێکدا ئەم کارە لە کۆمەڵگەکانی دیکەدا بەشکاندن و پێشێل کردنی تەواوی بەهاکان دادەنرا و سزاکەی لە لە سێدارەدان زیاتر بوو ئەگەر بکرایە، بەمشێوەیە مرۆڤ نەریتی لە کۆمەڵگەدا داهێناوە تا ئەو مەسەلانە بەڕێ بکات کە پەیوەندییان بەسێکسەوە هەیە، لەوانەیە کۆمەڵگەی عەرەبی یەکێك بێت لە و کۆمەڵگەیانەی کە تا ئێستا لە سەر نەریت و یاسا ئیسلامییەکان دەڕوات بەڕێوە سەبارەت بەچۆنێتی فۆرمەلە بوونی پاڵنەری سێکسی، لە کاتێکدا لە کۆمەڵگە یەهودییەکاندا و بەتایبەتی مەسیحی گەڕاونەتەوە بۆ ئەو نەریتانەی کە لە لایەن مرۆڤەوە دانراون - بەبڕوای من — ئەمە گەڕانەوە بوو بۆ هەندێك زیادەڕۆیی و تێکچوون.
ڕاستە پاڵنەری سێکسی لە ناخ و جەستەماندا هەر یەکێکە، بەڵام بەیەك شێوە گوزارشتی لێناکرێت، چونکە هەروەك وتم پاڵنەری سێکسی پوختەی نەریتەکانی ئەو کۆمەڵگە و شارستانیەتەیە کە لێوەی هاتووین.

- ڕاستە یۆنانییەکان لە سێکسدا هۆمۆسێکسوالن؟

گریکە دێرینەکان لە تێربوونی سێکسیدا بڕێك لە ئازادییان داهێناوە و کۆمەڵێك ڕێسای دیاریکراویان بۆ داناوە، پاشان شتنی دەماخ بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ لە سەردەمی گریکە دێرینەکاندا کە پێیان وابوو مرۆڤ هەر بەخۆڕسك جووت ئەنگێزەیە، ئەمەش ڕاست نییە، بەڵام شارستانییەتی ئەوان بەمشێوەیە لە سەر ئەم یاسایە بەڕێوەچوو، شارستانییەتی گریك یەکەم شارستانییەت بوون و لە هەموو شارستانییەتەکان زیاتر هانی خۆ ڕووتکردنەوەیان داوە کە لە شارستانییەتی هونەر لە کۆمەڵگەکەیاندا بۆیان بەجێماوە، هەروەها کاری سێکسی نێوان پیاوان وەك بەشێك لە فێربوونی خواستراو بەڕێوە دەچوو، کە ڕێگە بە مامۆستا دەدرا لەگەڵ قوتابییەکانیدا

سێکس بکات وەك جۆرێك لە پەیڕەو کردنی ڕۆشنبیری سێکسی.
هەرچەندە لەمبارەیەوە من سەبارەت بەسوکرات پێم وایە لە و ڕوانگەیەوە ئەم شێوە تێربوونەی هەڵبژاردووە کە پەیوەندی سۆزدارییی لەگەڵ ژنەکەیدا باش نەبووە و مێژووش باسی ئەمە دەکات، هەروەها کە هیچ پارێزگاری یان هەڵبژاردنێك لە بەردەمیاندا نەبووە، لە وانەشە شیکاری لۆژیکی بۆ زاڵبوونی ڕەفتاری هۆمۆسێکسوالی لە گریکدا لە وەوە هاتبێت کە ئەو کوڕە منداڵانە لەگەڵ هاوتوخمی خۆیاندا لە سەر ئەم شێوە تێربوونە ڕاهاتوون. شارستانییەتی گریکی گۆڕانی بەسەردا هات و قبوڵکردنی هۆمۆسێکسوالی بەو شێوەیەی ڕابردوو گۆڕانی بەسەردا هات و کۆمەڵگەی یۆنانیش لە ئێستادا کۆمەڵگەیەکی ئاسایین، ڕێژەیەکی زاڵ لە تێربوونی سێکسی نێوان ژن و پیاو هەیە و بێگومان شێوەکانی دیکەی تێربوونیش هەیە وەك هۆمۆسێکسوالی و لەوانەیە لە ئێستادا بەبەراوورد لەگەڵ کۆمەڵگە ئەوروپییەکانی دیکە هۆمۆسێکسوالی کەمتر تیادا بێت.

- تا چەند چینی کۆمەڵایەتی مرۆڤ کاردەکاتە سەر بیرکردنەوە و ڕەفتاری سێکسی؟

چینی کۆمەڵایەتی زاراوەیەکە لە توێکانیدا زۆر مەسەلەی ئاڵۆزی لە خۆ گرتووە کە لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە جیاوازە، لەم ساڵانەی دواییدا دەرکەوت زاراوەی چینی کۆمەڵایەتی وا باشترە بەزاراوەی چینی نموونەیی یان کۆمەڵەی ماددی بگۆڕێت.
لێکۆڵینەوە لە سەر بیرکردنەوە و ڕەفتاری سێکسی چینەکان لە کۆمەڵگە خۆرهەڵاتییەکاندا لە بەردەستدا نییە، چونکە بەشێوەیەکی گشتی لێکۆڵینەوەکان لە سەر مەسەلەی سێکس کەمن.
لە ئەمەریکا و ئەوروپاش ئەم لێکۆڵینەوە تایبەتی یان سنووردارانە کەمن، بەڵام دەتوانین دان بنێین بەو ڕاستییەدا کە لێکچوونێك لە نێو ئەو تاکانەدا هەیە کە لە ئاستی ماددی، هێز و بونیاددا زۆرێك لە ئاڕاستەکاندا لە یەك دەچن هەروەها لە پەیوەندی نێوان نێرومێدا.
بەگشتی چەندە ئەو چینە بەرەو باڵاتر بڕوات ئارەزوو بۆ شکاندنی شێوازی کلاسیکی لە بیرکردنەوەی سێکسی و ڕێڕۆیشتن لەگەڵ بیرکردنەوەی پێشکەوتوو لە ڕووی سێکسییەوە یان بیرکردنەوەی ئازادانەی کراوە، زیاتر دەبێت، لێرەدا کاریگەری هەندێك چین لە سەر ژیانی سێکسی دەخەینەڕوو:
دەرکەوتووە مێ لە چینە باڵاکان زیاتر توانای گوزارشتی لە هەستە سێکسییەکان هەیە، لێکۆڵینەوەکان دەڵێن لە چینی مامناوەندا پەیوەندی نێوان ژن و پیاو بەبڕێك لە کاملبوون و هاوبەشی سۆزداری و سێکسی زیاتر جیادەکرێتەوە بەبەراوورد لەگەڵ چینی باڵاتر یان خوارتر.
هەروەها دەرکەوتووە پیاوانی چینی مامناوەند هەست بەجۆرێك لە عەیبە و شورەیی دەکەن کاتێك ژنەکانییان لە دەرەوە کاردەکەن و ئەمانیش لە کاری ناو ماڵدا هاوبەشییان دەکەن، لە بەردەم ئەم هەستەدا لەوانەیە جۆرێك لە هەستییان بۆ دروست ببێت دژی کارکردنی ژن لە دەرەوە یان بەجۆرێك لە دورەپەرێزی و لاتەریکی هەڵسوکەوت دەکەن بۆ پاراستنی هەیبەتی ڕەق و زبری نێرینەیی و تێکەڵاوی نەکەن. لە کاتێکدا هەندێك لە ژنانی چینی مامناوەند پرکێشن و دەستپێشخەری دەکەن لە پەیوەندییە سۆزداری و سێکسییەکان بەهۆی کاریگەری هەستی هێز و یەکسانی لە کاردا و بەڕێوەچوونی ژیان لەگەڵ پیاودا.
لە چینی کرێکاردا کە بژێوی ژیان کەمترە، لە ڕوکەشدا پیاو ڕۆڵی یەکەمی هەیە و پیاو بەهێزترە، هەرچەندە بەفعلی بێئەوەی ئەمە ئاشکرا بێت لە ژیانی هاوسەرێتیدا ژن بەهێزترە.

- چیرۆکی ئەو توێکڵە پرتەقاڵە چییە لە نەریتی ئەوروپیدا بۆئەوەی ڕێکەوتی پیاوی گونجاو بکەیت؟

ئەمە تەنیا یەکێکە لە زنجیرەیەك سروتی دێرین و بۆ سەدەکانی ناوەڕاست یان پێشتر دەگەڕێتەوە، بەپێی ئەو نەریتە بڕوا وایە ئەگەر کچێك پرتەقاڵێك یان سێوێك پاك بکات بەو مەرجەی توێکڵەکەی بەیەك پارچەیی لێبکاتەوە و نەیەڵێت لە یەکتری بپچڕێ پاشان ئەو توێکڵە بخاتە ژێر سەرینەکەیەوە و بنوێت، ئەوا لە خەویدا هاوسەری دوا ڕۆژی دەبینێت کە لەوانەیە یەکێك بێت لە وانەی دەوروپشتی یان کەسێك بێت خەسڵەتی تایبەتی هەبێت و پێویستە لە کۆمەڵگەدا بەشوێنیدا بگەڕێت.
کچانی تەمەن بچووك هەر لە سەرەتای شارستانییەتەکانەوە بڕوایان بەوە هەبووە هەندێك سروتی تایبەتی هەن کە یارمەتیدەرن لە دەستکەوتنی هاوسەرێکی گونجاو یان یارمەتیدەر دەبن لە خوڵقاندنی جۆرێك لە بەر چاوڕۆشنی بۆ بینینی هاوسەری دوا ڕۆژ، لەماوەی سەدەکاندا هەمیشە بەکارهێنانی جۆرێك لە ڕووەکەکان پەیوەندییان بەم مەسەلەیەوە هەبووە.
ئەوەی سەیرە تا ئێستا ئەم سروتانە لە زۆرێك لە کۆمەڵگەکاندا پراکتیزە دەکرێت و هەموویان پشت بەو سروتانە دەبەستن کە بناغەکەیان ڕووەکە و بینینی ئەو خەونانەیە کە تیایدا خۆشەویست یان هاوسەری چاوەڕوانکراو دەبینرێت.
لە ئەوروپا و لە سەدەی شانزەدا کچان دوو گەڵای ڕووەکی (بای Bay) یان دەهێنا و چەند دڵۆپێك گوڵاویان بەسەردا دەکرد و پاشان شەو دەیانخستە ژێر سەرینەکانییان و خۆیان دەشت و بۆنی خۆشیان لە خۆیان دەدا و جلی نوستنەکانییان بەهەڵاوگێڕاوی و پشتاوپشت لە بەردەکرد و هەندێك وشەیان بەرێك و دروستی دەوتەوە کە تیایدا داوای بینینی خۆشەویستی چاوەڕوانکراویان دەکرد.
هەروەها نەریتێکی دیکە هەیە کە کچ گەڵای دار دەگرێت بەدەستییەوە، لە خوڵەمێشی هەڵدەکێشێت و بەدەستی هەڵیدەگرێت پاشان بەڕێگادا دەڕوات تا هاوسەری چاوەڕوانکراو لە سەر ڕێگای ببینێت.
لە ئیتاڵیا کچ گەڵای دار لە دەستکێشەکانیدا دەشارێتەوە و بەسەر شەقامدا دەڕوات و هاوسەری ئایندە دەبینێت.
نەریتێکی دیکە هەیە کچ تۆوی ڕووەکێکی تایبەتی بەنیو سەعات بەر لە ڕۆژهەڵاتن لە ڕۆژی هەینیدا دەچێنێت و هەندێك وشەی تایبەتی بە دروستی دەڵێت کە تیادا داوای یارمەتی لە خوا دەکات کە بەرچاو ڕۆشنییەکی باشی بداتێ بۆ بینینی ئەو کەسەی خۆشی دەوێت و هاوسەرێتی لەگەڵدا دەکات، بەپێی ئەم بیرکردنەوەیە لەگەڵ هەڵاتنی خۆردا هاوسەری ئایندە لە شوێنێکدا لە دەوروپشتی هاتوچۆ دەکات.
لە ئەوروپای کۆنیش نەریتێك هەیە ئەو کچەی دەیەوێت بزانێت هاوسەری

دوارۆژی بناسێت، لقێکی داری سێو بە دەستی ڕاستی دەگرێت و بەدیاریکراوی لە ڕۆژی ٢٨ ی ئۆکتۆبەردا لە ناوەڕاستی ژورێکدا دەوەستێت و داوا لە قەدیس سایمون و قەدیس جوود دەکات نامەی لە پیاوێکەوە بۆ بێت و داوای هاوسەریتی لێ بکات.

نەریتێکی دیکە هەیە کچ ئارد لە شانی چەپی دەدات و دەسوڕێتەوە، کاتێك کە ئاردەکە لە سەر شانی دەکەوێتە خوارەوە بۆ سەر زەوی پیتێك دروست دەبێت ئەوە یەکەم پیتی ناوی هاوسەری دوا ڕۆژە.

لە سەردەمی شکسپیردا بیروباوەڕێك هەبوو کە کچ لە هەندێك شەوانی هاویندا بە ڕۆژو دەبوو، پاشان جل و بەرگی خاوێنی لە بەر دەکرد و بە شەو لە بەر دەرگای ماڵەکەیدا دادەنیشت و نـان و پەنیر و شەرابی لە تەنیشت خۆیەوە دادەنـا، هەر کەسێك بیویستایە هاوسەریتی لەگەڵدا بکات و بەویادا تێپەڕ دەبوو.

بەمشێوەیە دەبینین چەندەها نەریتی جیاواز لە نێو کۆمەڵگاکاندا هەن، تەواوی ئەم نەریتانە ئومێدی کچ بۆ هاوسەریتی لە خۆ دەگرن، بەتایبەتی هاوسەریتی لەگەڵ ئەو پیاوەی لە دوا ڕۆژدا چاوەڕوانین، ئەو کەسەی نووسین و چیرۆکەکانی ئەو سەردەمانە بخوێنێتەوە هەندێك جەختکردن دەبینێت لە سەرئەوەی ئەم نەریتانە بەڕاستی بەو شێوەیە دەرچوون، بێگومان فاکتەری ڕێکەوت و خۆ ئامادەکردنی دەروونی بۆ کەوتنە ناو خۆشەویستی یەکەم پیاو کە ئەو کچە دەیبینێت هەبووە، هەروەها هەمان شتیش بۆ ئەو کوڕە گەنجە ڕاستە کە دەکەونە خۆشەویستی ئەو کچەوە کە ئامادەباشی بۆ خۆشەویستی یان هاوسەریتی دەردەبڕێت.

ئەم مەسەلەیە لە نەریتێك تێپەڕ نابێت کە هاوکاتە لەگەڵ ئـارەزووی سروشتی لای هەموو کچێك لە سەر گۆی زەوی ئەویش بریتییە لە بینینی پیاوێکی گونجاو و خۆ ئامادەکردن بۆ ئەوەی ئەو چاوپێکەوتنە بە هاوسەریتی کۆتایی بێت.

- ئایا جیـاوازی نـەژادی لە ژیانی سێکسیدا هەیە؟

بێگومان هەموو جیاوازییەك لێکنەچوون لە هەموو شتێکدا دروسـت دەکـات بە پەیوەندی سێکسیشەوە هەیە، نەژادی مرۆڤ و ئەو ڕەچەڵەکەی کە لێوەی هاتووە لە توێکانیدا جیاوازی لە بنەچەو نەژادەکانی دیکەدا هەڵگرتووە، مەسەلە کە لۆژیکییە، ئـەو جیاوازییانەی تایبەتە بە چەمکی مێیەتی و نێرینەیی، پەیوەندییان بە ڕۆڵە سێکسییەکانەوە هەیە، کێشەکە لە وەدایە لێکۆڵینەوەکان دەربارەی ئەم بابەتە هێندە دەوڵەمەند نین، بەڵام لێرەدا هەندێك ڕای تایبەتی دەربارەی ئەم جیاوازییانە لە هەندێك چینی نەژادیدا لە کۆمەڵگەی ئەمەریکیدا باس دەکەین، چونکە لە وێ نەژادی جیاواز زۆرن و لێکۆڵینەوە و شیکاریش دەربارەی ئەم بابەتە لە بەردەستدان.

ئەمریکییە ڕەش پێستەکان

زۆربەی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی بنەچەی ڕەش پێستەکان بەر لە هاتنیان بۆ ئەمەریکا بـێـسـوودن، ئـەویـش بـەهـۆی جـیـاوازی ڕەچەڵەکی ڕەش پێستەکانەوە، بەڵام زۆربـەی ژنانی ئەفەریقا کە وەك کۆیلە هێنراون سەر بەو هۆزانە بـوون کە ژن تیایاندا بەهێز بووە، سەربەخۆ بووە، ئەم ژنانە بەهەمان ڕۆحیەتەوە ماونەتەوە کاتێکیش لەماوەی کۆیلایەتییاندا کاریان کردووە و نەوەیان خستۆتەوە. ژنی ڕەش پێستی ئەمەریکی لە دوای ئازادبوونی بەردەوام بوو لە و ڕۆحیەتەوە خاوەنی بڕێك لە ئازادی و سەربەخۆیی ماددیە بەشێوەیەك کە وای لێدەکات لە سەر پێی خۆی بوەستێت و نەك تەنیا داوای یەکسانی بکات، بەڵکو داوای جۆرێك لە سەرکەوتنی سێکسی بەسەر پیاودا بکات.

ژنی ئەمەریکی یەهوودی لە باکگراوندێکی کلاسیکییەوە، هـاتـووە کـە ژن ڕۆڵـی ڕێکخەرێکی گرنگی ئابووری هەبووە، لە بەڕێوە بردنی ماڵدا و لە بەرامبەردا واز لە پیاو هێنراوە بایەخ بە فێربوونی ئایینی بدات ئەویش بەهۆی ترسی یەهودەوە لە وەی کە ناسنامەی ئایینیان لە دەست بدەن بە هۆی ئەو ساڵە دورودرێژانەی ئاوارەییانەوە لە سەر ڕووی نەخشەی زەوی لە ئەمەریکا. لـە یەکەمین هەنگاوی جێگیربوونی یەهوودییەکانی جیهاندا، یەهوود توانی ببێت بە خاوەن موڵك لە کاتێکدا پێشتر لە ئەوروپا ئەستەم بوو یان قـورس بوو بۆیان هیچ موڵکێکیان هەبێت. یەهودییەکان بـەهـۆی فۆبیای تـوانـەوەی ناسنامە و بیرکردنەوەی ئابوورییان زیاتر مەیلی مانەوە و پێکەوەبوونی خێزانی دەکەن، لە ئەمەریکا کاتێك فرسەتی ئارامی و جێگیربوونییان پێ بەخشرا دەستییانکرد بەوەی بە "کارە خێزانییەکان" دەناسرێت، دەستیان کرد بە کردنەوەی دوکان کە ژن شانبەشانی هاوسەرەکەی کاری تیادا دەکرد، لەگەڵ دایك و باوکدا و کوڕیش دەستی کرد بە هەمان هەنگاوەکانی ئەوان تەنانەت ئەگەر خوێندەواریش بوایە، بەمەش ژنی یەهوودی ژنێکە شانبەشانی پیاو کاردەکات، هەروەها خۆیان وا دادەنێن کە ئینتیمایان بۆ چینی مامناوەند هەیە کە تاك بۆ یەکسانی سێکسی ئامادە دەکات، بەڵام لە حاڵەتی یەهووددا سەبارەت بە پەیوەندی سێکسی و ڕۆڵی نێرینەیی و مێیەتی لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا، جۆرێك لەململانێ بەدی دەکرێت، بەڵام بڕێك لە ئاڵوگۆڕکردنی ڕۆڵەکانیشی تیادایە، جارێك ژن بەهێزترە و جارێکی دیکە پیاو بەهێزترە، بەمشێوەیە ژیانی سێکسییان لە ڕێی یاری ئاڵوگۆڕکردنی ڕۆڵەکانییانەوە بەردەوام دەبێت.

ئەمەریکییە ژاپۆنیەکان

پەیوەندییە سێکسی و پەیوەندییەکانی تایبەتە بە نێرینەیی و مێیەتی لای ژاپۆنییە ئەمەریکییەکان لە هـەر پەیوەندییەکی نـــەژادی دیکە کلاسیکترە. ستایلێکی کلاسیکی بۆماوەیەوە بە هەمان ڕۆحی نەریتە بنەڕەتییەکانەوە جێبەجێ دەکرێت، بۆماوەی ساڵانێکی دوورودرێژ بەرلە وەی ئەم پەیوەندییانە بەناوی پێشکەوتن و بەهۆی توانەوەی گشتی ئەمریکییەوە ڕووبدات.

ژنی ژاپۆنی دەسەڵات و هێزی لە پیاو لە ناو ماڵدا کەمتر بوو، ژنی ژاپۆنی نموونەی گوێڕایەڵی بوو، لە پـەروەردەدا بە بوونی جیاوازی سێکسی لە نێوان ژن و پیاودا تێردەکرا، ئەو جیاوازییانەی وا پێویستی دەکرد ژن گوێڕایەڵیان بکات و ئیمانییان پێ بهێنێت، پەیوەندی نێوان ژن و پیاو لە بنەچەی ژاپۆنیدا، توندوتیژی کەمتر و هەستی زیاتری تیادایە، بەڵام وەك باسمان کرد لە ئێستادا توانەوەیەکی گەورە هەیە لە نێوان نـەژادی ژاپۆنی و کۆمەڵگەی ئەمەریکیدا بەگشتی و ئەمەش لەم ساڵانەی دواییدا بۆتە هۆی خولقاندنی ئاڕاستەی نوێ لە نێو گەنجانی ژاپۆنیدا، چونکە هەوڵ دەدات بۆ کەمکردنەوەی حاڵەتی هێمنی سێکسی و گوێڕایەڵی مێ و نەریتە بۆماوەکان لە تێربوونی سێکسیدا.

ئەمەریکییە مەکسیکیەکان

ستایلی نــەژادی گشتی ئەمەریکیە مەکسیکیەکان بەشێوەیەکە کە کۆمەڵگەی نێرینە تیادا زاڵە، پیاو دەسەڵاتی هەیە و ئەمەش ستایلی زاڵە لە کلتور و کۆمەڵگەی ئەمەریکای لاتیندا لە لایـەك و لە هەر کۆمەڵگەیەکی کشتوکاڵیدا لە لایەکی دیکەوە.

بـەڵام پەیوەندی نێوان ژن و پیاو لای مەکسیکیە ئەمەریکییەکان بە کاریگەری ئەو چینە ماددییە دیاری دەکرێت لە ئێستادا ئینتیمایان هەیە بۆی زۆر زیاتر لە و نەژادە بنەڕەتییەی کە لێوەی هاتوون.

بـەڵام ڕەتـکـردنـەوەی ئەمەریکییە سپی پێستەکان بۆ مەکسیکیەکان و مامەڵەکردن لەگەڵیاندا وەك پەناهەندە ئەمەیە وای کـردووە کە برێکی زۆری نەریتەکان تا ئێستا باو بن.

بارودۆخی ئەستەمی ژیان و ڕۆیشتنی ژنی مەکسیکی بۆ کارکردن وایکردووە پیاوی مەکسیکی هەست بە بریندار بوونی کبریاو پیاوەتی بکات و بەشێك لە دەسەڵاتی لە دەست بدات و بەشێك لە ملکەچبوون قبووڵ بکات بـۆئـەوەی ئـەو جیاوازییە گەورەیەی لە مەسەلەی دەسەڵاتی سێکسی نێوان ژن و پیاودا هەیە بتوێتەوە.

-کۆئەندامی زاوزێــی ژن لە چی پێکدێت؟

دەتوانین کۆئەندامی زاوزێی ژن بۆ دوو بەش دابەش بکەین: ئەندامەکانی ناوەوەی زاوزێ لە مێدا و ئەندامەکانی دەرەوەی زاوزێ لەمێدا.

ئەندامەکانی نـاوەوەی کۆئەندامی زاوزێ لەمێدا

ئەندامەکانی ناوەوەی زاوزێ لە مێدا بە هۆی شوێنەکەیەوە کە دەکەوێتە ناو ئێسکی حەوز، دەپارێزرێت، ئەم ئەندامانە پێکهاتووە لە : دوو هێلکەدان، کەناڵی ڤالوب، مناڵدان، ملی مناڵدان و کەناڵی زێ کە بە خاڵی بە یەکگەیاندنی نێوان مناڵدان و ئەندامەکانی دەرەوەی زاوزێ دادەنرێت.

هێلکەدانەکان: کاری هێلکەدانەکان بریتییە لە بەرهەمهێنانی هێلکۆکە و ژمارەیەك هـۆرمـۆن کە ڕۆڵیان لە پیتێندا هەیە، هێلکەدانەکان دەکەونە سەرەوەی بنمیچی حەوز، هەر هێلکەدانێك دەکەوێتە لایەکی مناڵدانەوە، شێوەی هەریەکەشیان لە بادەم دەچێت، لەگەڵ لە دایکبوونی مێدا، نزیکەی ٢-٤ ملیۆن هێلکۆکەی پێنەگەیشتوو لە هێلکەدانیدا هەیە، ئەمەش ئەو هێلکۆکانەیە کە لە ماوەی تەمەنی پیتاندندا دەتوانێت بەرهەمی بێنێت، ژنی پێگەیشتوو هەموو مانگێك ژمـارەیـەك هێلکەی پێگەیشتوو بەرهەم دێنێت، بەڵام تەنیا یەك دانەیان و هەندێجار لە هەندێك حاڵەتی کەمدا دوو هێلکۆکە یان زیاتر دەگەنە قۆناغی پێگەیشتنی تەواو بۆ پیتاندن ئامادە دەبن، بەڵام هێلکۆکەکانی دیکە بە شێوەیەکی خواستراو پێناگەن و لە لایەن لە شەوە دەمژرێن.

لە حاڵەتی پێگەیشتنی هێلکۆکەدا دڕانێك لە دیـواری هێلکەداندا ڕوودەدات و هێلکۆکە بۆ کەناڵی ڤالوب دەڕوات، ئەم کردارە پێی دەوترێت هێلکەدان و عادەتەن هەر مانگە و لە هێلکەدانێکەوە هێلکۆکەیەك دەردەچێت بەرەو کەناڵی ڤالوب دەڕوات، بێگومان هەندێك لە ژنان هەموو مانگێك هێلکە دانانێن، ئەم هێلکەدانانە لەگەڵ تەمەنی وەستانی سوڕی مانگانەدا دەوەستێت.

کەناڵی ڤالوب: هەردوو کەناڵی ڤالوب ئەو دوو ڕێـڕەوەن کە هێلکەدان بەمناڵدانەوە دەگەیەنن، کە یارمەتیدەر دەبن لە گەشتی ڕۆیشتنی هێلکۆکە لە دوای پیتاندن.

درێـژی کەناڵەکە چـوار ئینجە، لە لای هێلکەدانەوە کەناڵی ڤالوب درێژ دەبێتەوە بە جۆرێك کۆتاییەکەی شێوەیەکی پەنجەیی وەردەگرێت، ئەم کۆتاییە پێی دەوترێت کولکدار یان دانـدار، کە بەهێلکەدانەوە نەلکاوە، بەڵام شێوە ڕەحەتییەك پێکدێنێت کە هێلکۆکە لە هێلکەدان وەردەگرێت لە دوای دەرچوونی بۆ کەناڵی ڤالوب.

لە ناوچە کولکدار یان دانداره‌کەی کەناڵی ڤالوب و لەناو هەر کەناڵێك لە نـاوەوە پێکهاتەی کوڵکنی میکرۆسکۆبی هەیە کە لە قژ دەچێت، فرمانەکەی پاڵپێوەنانی هێلکۆکەیە بە ئاڕاستەی مناڵدان بە هۆی دەروازەیەکی بۆشەوە.

کەناڵی ڤالوب شوێنی پیتاندنی هێلکۆکەیە، ئەم کارە دەشێت ڕووبدات ئەگەر هێلکۆکە لەماوەی ٢٤ سەعات لە هاتنە دەرەوەی

جینەکان ئەوە دیاریدەکەن بە کچی یان بە کوڕی لە دایك ببن

هێلکۆکە لە هێلکەدانەوە ڕوویدا.
ئاسایی یان دەبێت هێلکۆکەی پیتێنراو بەرەو منداڵدان بڕوات، بەڵام ئاسایی لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا دەشێت هێلکۆکە لە دیواری کەناڵی ڤالوبدا خۆی بچێنێت، ئەگەر ئەمە ڕوویدا، ئەوا بۆ پاراستنی ژیانی دایکەکە پێویستە ئەم کارە بوەستێنرێت واتە ڕێگە لە کرداری دووگیانییەکە بگیرێت.
منداڵدان: منداڵدان بریتییە لە بۆشاییەك بە قەبارەی دەنکێك پۆلکە و لە شێوەی هەرمێدایە، فرمانی منداڵدان بریتییە لە پاراستن و خۆراکپێدان بە کۆرپەلە لە ماوەی دووگیانیدا.
دیواری منداڵدان لە کۆمەڵێك ماسوولکە پێکدێت کە قابیلی کشانی هەیە بە تایبەتی لە ماوەی دووگیانیدا ئەویش لە پێناوی دابینکردنی شوێن بۆ کۆرپەلە ، منداڵدان لەماوەی ژاندا گرژ دەبێت و ئەمەش یارمەتی پاڵپێوەنانی کۆرپەلە بۆ دەرەوە دەدات، ناوپۆشی ناوەوەی منداڵدان قووڵە و بەوە جیادەکرێتەوە کە لە کاتی دەستلێدانیدا وەك قووماشی قەیفە وایە.
دیواری منداڵدان بەپێی پرۆگرامێکی تایبەت ئەستوور دەبێت بۆئەوەی منداڵدان ئامادە بکات بۆ پێشوازیکردن لە هێلکۆکەی پیتێنراو لە کەناڵی ڤالوبدا.
ئەگەر پیتێن ڕووینەدا، ئەوا ئەم دیوارە ئەستوورە ئامادەکەرە دەدڕێت و لە شێوەی خوێنی سووری مانگانەدا دێتە خوارەوە.
بەمشێوەیە هەموو مانگێك منداڵدان بۆ هێلکەی پیتێنراو ئامادە دەکرێت و ئەگەر پیتاندن ڕووینەدا ئەوا سوڕی مانگانە ڕوودەدات و ئەمەش لە ژندا بەردەوام دەبێت بە درێژایی ئەو تەمەنەی کە توانای پیتێنی هەیە.
ملی منداڵدان: بەشی خوارەوەی منداڵدان پێی دەوترێت ملی منداڵدان کە بریتییە لە بۆشاییەکی تەنك، کەناڵی ملی منداڵدان بریتییە لە دیوارێکی ئەستوور کە منداڵدان بە زێ دەگەیەنێت، دیواری منداڵدان ماددەیەکی لینجی چڕ بەرهەم دەهێنێت کە ڕێگە دەگرێت لە چوونە ژوورەوەی تۆو لە پێش پیتاندنی هێلکۆکەدا، واتە لە پێش و لە دوای سووڕی مانگانە بە ماوەیەك، بەڵام لە حاڵەتی پیتاندنی هێلکۆکەدا، ئەم ماددە لینجانە تەنك و ڕوون دەبنەوە تا ڕێگە بە تۆوەکان بدەن بۆئەوەی گەشتە مەزنەکەیان ڕووە و منداڵدان ئەنجام بدەن.

لە حاڵەتی ژاندا ملی منداڵدان بە شێوەیەکی سەروو ماقوڵەوە فراوان دەبێت تا ڕێگە بدات سەرەتا سەری منداڵ و پاشان جەستەی لە ڕێی کونی زێ-وە بێتە دەرەوە.
زێ: زێ کەناڵێکی ماسولکەییە بە منداڵدانەوە بەستراوە، بۆ دەرەوەی لە ش درێژبۆتەوە، لە فرمانەکانی زێ پێشوازیکردنە لە چووك لە کرداری سێکسکردندا و بە تایبەتی لە کاتی خستنە ناوەوەدا، ئەویش لە پێناوی ئاسانکردنی کرداری گەیاندنی تۆو بە منداڵدان، هەروەها لە کاتی سووڕی مانگانەدا خوێنی سووڕی مانگانە لە کونی زێ-وە دێت، هەروەها وەك کەناڵێك بۆ ئاسان کردنی هاتنە دەرەوەی منداڵ لە کاتی منداڵبووندا کاردەکات.
لە حاڵەتی خاوبوونەوەی زێ و ئەنجامنەدانی هیچ چالاکییەکدا درێژی زێ لە نێوان **٣,٥-٤** ئینجدایە. بە هۆی سروشتی دیوارە لۆچەکانییەوە کە قابیلی ئەوەیان هەیە فراوان بین لە کاتی خستنە ناوەوەدا کشان لە زێ-دا ڕوودەدات، زێی ژن قابیلی درێژبوون و فراوانبوونی هەیە لە باری درێژی بەپێی درێژی چووك و پانییەکەی، ئەمەش نیعمەتێکی خوایانەیە بۆئەوەی هیچ ئازار ڕوونەدات و گونجان هەبێت لە نێوان دوو ئەندامەکەدا، تەنیا لە هەندێك حاڵەتی دەگمەندا نەبێت، ئازار ڕوونادات، هەروەها زێ ماددەیەکی تەڕ دەردەدات وا دەکات کرداری خستنە ناوەوە ئاسان بێت.
بەڵام لە هەندێك بارودۆخی تایبەتدا ئەم هاوسەنگییە تێکدەچێت و دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەوکردن و کەڕووی زێ، زێ بە خێرایی هۆکارەکانی تووشبوون بە نەخۆشی کاری تێدەکەن و تووشی ئەو نەخۆشییە سێکسییانە دەبێت کە لە ڕێی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە و پیاو هەڵگریانە.

ئەندامەکانی دەرەوەی زاوزێ لەمێدا

هەرچەندە لە پرۆسەی پیتاندندا ئەندامەکانی ناوەوەی زاوزێ ڕۆڵی سەرەکییان هەیە، بەڵام لە ڕووی زانستییەوە ئەندامەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێی ژن بەشێکە لە کۆئەندانی زاوزێی و ئەم بەشانەش بریتین لە : بەرمووسەڵان، دوو لێوە گەورەکە، دوو لێوە بچووکەکە، میتکە، ڕاڕەو و مەمکەکان.
بەرمووسەڵان: ئێسکی بەرمووسەڵان دەکەوێتە بەردەم ناوچەی یان جێگەی حەوز، ئێسکی حەوز بە چینێك لە چەوری وەك سەرین داپۆشراوە و دەکرێت هەستی پێبکرێت ئەگەر پەستان خرایە سەری، لەماوەی نەرزەبوون (باڵقبوون)دا بە موو دادەپۆشرێت بە هێڵێك لە سەرەوە دەست پێدەکات و بەرەو خوارەوە دێت و شێوەی سێگۆشەیەك دروست دەکات.
لە کاتی کرداری سێکسیدا و لەگەڵ ئەو جووڵانەی لەم کاتەدا ڕوودەدات ئەم سەرینە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ئێسکی حەوزدا و نایەڵێت ئازاری پێ بگات، لە درێژکراوەی پێستی بەرمووسەڵانەوە دوو لۆچ درێژ دەبنەوە کە بریتین لە دوو لێوە بچووك و لێوە گەورەکە.
دوو لێوە گەورەکە: بریتین لە دوو لۆچی درێژەوە بوو لە پێستی بەرمووسەڵان کە ئەندامەکانی ناوەوە دەپارێزن و وەك سەرقاپێك یان دەرگایەکی نیمچە داخراو وایە لە پێناوی پاراستنی ئەندامەکانی ناوەوە.
ئەم دوو لێوە لە ڕووپۆشێکی گۆشتی پێکدێت کە لێکچووە لەگەڵ ئەو ڕووپۆشەی کە لە ناوچەی بەرمووسەڵاندا هەیە، لە دەرەوە ئەم دوو لێوە بە مووی ناوچەی بەرمووسەڵان داپۆشراوە، بەڵام لە بەشی ناوەوە دوو لێوە گەورەکە بێ موون و نەرمن، هەروەها ژمارەیەك لە ڕژێن هەیە کە ماددەی ئارەقی و تەڕکەر و چەوریی دەڕێژێت بۆئەوەی ناوچەی زێ نەرم و تەڕ بکات.
یەکێك لە گرنگترین ئەو ڕژێنانەی کە لەم ناوچەیەدا هەیە پێی دەوترێت ئەپوکراین کە بریتییە لە ڕژێنێکی بۆندار کە لە کاتی وروژاندندا ماددەیەك دەڕێژێت بۆنەکەی وەك بۆنی مسك وایە تا لە لایەن پیاوەوە بۆن بکرێت و پەیامی ئەو شەهوەت و ئارەزووی جووتبوونە بە پیاو بگات.
دوو لێوە گەورەکە ژمارەیەك لە وەرگری هەستییان تیادایە کە لەگەڵ هەر بەرکەوتنێکدا کارلێك دەکەن و وروژانێکی زۆر ڕوودەدات بە تایبەتی بەرکەوتنی یان دەستلێدانی سێکسی. لە درێژبوونەوە و ناوەوەی دوو لێوە گەورەکە دوو لێوی بچووك هەیە.
دوو لێوە بچووکەکە: ئەم دوو لێوەی ناوەوە بە کونی زێ-وە نووساون، بریتییە لە پێستێکی لۆچدار بەبێ موو، تەنك و نەرمتر لە دوو لێوە گەورەکە، دوو لێوە بچووکەکە دەکەوێتە سەرەتای میتکە و بە دەوری کونی زێ بۆ بەشی خوارەوەی

درێژ دەبێتەوە.
قەبارەی دوو لێوە بچووکەکە و شێوەی درێژبوونەوەیان جیاوازن لە ژنێکەوە بۆ ژنێکی دیکە و هیچ پێویست ناکات ژنان دەربارەی ئەم جیاوازییانە دڵەڕاوکێیان هەبێت.
لە دوو لێوە بچووکەکەدا ڕژێنی چەوری زیاتر هەیە وەك لە و ڕژێنانەی کە لە دوو لێوە گەورەکەدا هەیە، ئەمەش بۆ ئەوەی ناوچەی ڕاڕەو کە بەدوایدا درێژ دەبێتەوە زیاتر تەڕ بێت، بێگومان لە لێوەکاندا ئارەقەڕژێن هەیە تا وەك ڕووپۆشێك بۆ زێ کاربکات و زێ لەماددەی میز و خوێنی سووڕی مانگانە بپارێزێت هەروەها لە کاریگەرییەکانی بەکتریا. دوو لێوە بچووکەکە کۆتاییە دەماری وردتر و هەستیارتریان تیادایە وەك لە وەی لە دوو لێوە گەورەکەدا هەیە. لە کاتی وروژاندنی سێکسیدا ئەم دوو لێوە ڕەنگ و قەبارەیان دەگۆڕێت، بە لێشاو خوێنیان بۆ دەچێت لە بەرئەوە گەورەتر و سوورتر دەبن.
لەناوچەی ملی ئەندامەکەدا دوو لێوە بچووکەکە یەکدەگرن بۆئەوەی لۆچێك یان بەشێکی لۆچدار لە پێست لە بەشی سەرەوە دروست بکەن و ئەم پێستە لۆچدارە درێژ دەبێتەوە بۆ ئەوەی میتکە دروست بکات کە هەستیارترین بەشە لەم ئەندامەدا.
میتکە: ئەم بەشە هەستیارە بچووکە شۆڕەوە بووە کە لە یەکگرتنی هەردوو لێوە بچووکەکە لە بەشی سەرەوە دروست دەبێت.
ڕاڕەو: ڕاڕەو ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە نێوان دوو لێوە بچووکەکە، لە لای بەشی پێشەوەی ئەم ڕاڕەوە کوونی میز هەیە کە میز لەمیزەڵدانەوە بۆ دەرەوە هەڵدەگرێت.
لە پشتی کوونی میزەوە پەردەی کچێنی هەیە کە بە دەروازەیەك دادەنرێت بۆ کوونی زێ.
لەم ڕاڕەوەدا ژمارەیەك ڕژێن هەن کە ماددەیەکی لینج لە کوونی زێ-دا لە کاتی وروژاندنی سێکسیدا دەڕێژن ئەویش بە پشتیوانی ئەو دەردراوانەی لە لایەن دوو لێوە بچووکەکە و ملی منداڵدان و ملی زێ-ەوە دەڕێژرێن، هەموو ئەم دەردراوانە تەڕبوونی پێویست بۆ ئەندامەکە دەستەبەر دەکەن تا کرداری سێکسکردن بێ ئازار بێت.
مەمکەکان: لە ژمارەکانی داهاتوودا ڕاڤەی پێویست بۆ هەموو ئەو پرسیارانە دەکەین کە تایبەتن بە مەمکەکان.

- سوڕی پیتاندن لە ژندا چییە؟

لە قۆناغی زووی هەرزەکارییەوە تا تەمەنی چلەکان بە تەمەنی پیتاندن دادەنرێت لە ژندا، هەموو مانگێك هێلکەیەك بەرهەم دێت و لە لایەن هێلکەدانێکەوە، هەر مانگە یەکێك لە هێلکەدانەکان ئەمکارە دەکەن بەنۆرە، هەموو مانگێك هێلکەیەك بۆ پیتاندن ئامادە دەبێت، هەموو مانگێك لە هەمان کاتدا و بەپێی پرۆگرامێکی ئیلاهی زۆر ورد منداڵدان ئامادە دەبێت بۆ پێشوازیکردن لە هێلکۆکەیەکی پیتێنراو یان منداڵدان وا گریمانە دەکات کە هێلکۆکەیەکی پیتێنراو دێتە خوارەوە واتە هێلکۆکە لە دوای ئەوەی لە لایەن تۆوەوە دەپیتێنرێت.
ئەم سوڕە دووبارە بۆوە لە ڕێی جینەکانەوە پرۆگرامکراوە و لەمێدا ڕوودەدات، ئەم سوڕە پیتاندنە زنجیرەیەکە لە کۆمەڵێك ڕووداوی بە دوایەکدا هاتوو پێکدێت و هیچ کامیان ڕۆڵی خۆی ناگۆڕێت و هیچ شتێك پێش یەکێکی دیکە ناکەوێت و هەموو مانگێك بەمشێوەیە دووبارە دەبێتەوە.
بەشێوەیەکی ورد هەموو مانگێك دوو سوڕی پیتێن لە ناو جەستەی ژندا ڕوودەدات: سوڕی هێلکەدانان و سوڕی مانگانە.
سوڕی هێلکەدانان: لە ماوەی هەر سوڕێکی هێلکەداناندا یەك هێلکە لە هەر هێلکەدانێکدا پێدەگات و بۆ کەناڵی ڤالوب فڕێ دەدرێت، لە وێ لە کەناڵی ڤالوب ئەگەر تۆو هەبوو ئەوا کرداری پیتێن ڕوودەدات.
سوڕی مانگانە: لە ماوەی سوڕی مانگانەدا دیواری ناوەوەی منداڵدان ئەستوور دەبێت و شێوەی ماڵ یان جێگەیەکی ئامادەکراو وەردەگرێت تا کۆرپەلە تیایدا گەشە بکات کە لە سەرەتادا تەنیا هێلکۆکەیەکی پیتێنراوە، بەڵام ئەگەر پیتێن ڕوونەدات، ئەوا ئەم دیوارە دادەماڵرێت و لە زێ-ەوە لە شێوەی سوڕی مانگانەدا دێتە دەرەوە و ئەمەش دەبنە کۆتایی سوڕی پیتێن و سەرەتای سوڕێکی نوێ.
سوڕی پیتاندن لە ژندا بەشێك لە دەماخ کۆنترۆڵی دەکات کە پێی دەوترێت هایپۆسالامەس هەروەها ژێر مێشکە ڕژێنیش کە بریتییە لە ڕژێنێکی بچووك بە قەبارەی دەنکە پۆلکەیەك و دەکەوێتە بنکی دەماخەوە، هەروەها هێلکەدانەکانیش.
ئەم سێ سەرچاوەیە: هایپۆسالامەس، ژێرمێشکەڕژێن، هێلکەدانەکان، ئەو هۆرمۆنانە دەردەدەن کە کۆنترۆڵی سوڕی پیتاندن لەمێدا دەکەن، لەماوەی سوڕی پیتاندندا شۆڕشێك لە هۆرمۆنەکان لە لەشی ژندا ڕوودەدات ئەویش بەهۆی ئەو سێ سەرچاوەیەوە کە پێکەوە چالاك دەبن، ئەم لێشاوی هۆرمۆنانە تەنیا گۆڕانکاری فسیۆلۆژی لە جەستەی ژندا دروست ناکات، بەڵکو دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانکاری مەزاجی و سۆزداری و ژن پیایدا تێپەڕ دەبێت.
سوڕی هێلکەدانان و سوڕی مانگانە بە ماوەی ٢٨ ڕۆژ دەخەمڵێنرێت، بەڵام بێگومان جیاوازی لە نێوان ژناندا هەیە سەبارەت بە ماوەی سوڕی پیتاندنیان، زۆرجاریش ئەوە ڕوودەدات ژن لەمانگێکەوە بۆ مانگێکی دیکەی سوڕی پیتاندنی گۆڕانکاری بەسەردا دێت.
لێرەدا ڕاڤەیەکی وردتری ئەم دوو سوڕە دەخەینەڕوو:
أ- سوڕی هێلکەدانان
کاتێك منداڵێکی کچ لە دایك دەبێت هێلکەدانەکانی کۆمەڵێك هێلکۆکەی پێگەیشتوویان تیادایە کە ژمارەیان لە نێوان ٢-٤ ملیۆندا دەبێت، بەم هێلکۆکە پێنەگەیشتووانە دەڵێن هێلکۆکەی سەرەتایی، هەر هێلکۆکەیەك لەم ملیۆنەها هێلکۆکەیە نەبینراون و بە چەند چینێك لە خانە دەوردراون کە لە بۆرییەك دەچن و هێلکۆکەکانی تیادا بن، لەماوەی سوڕی پیتاندنی ژندا، هێلکەدانی ژن ئەم هێلکۆکانە دەردەهێنێت، یەکێك لەم هێلکۆکانە پێگەیشتووە.
سوڕی هێلکەدانان دوو جۆر لە هۆرمۆن کۆنترۆڵی دەکات کە لە بەشی پێشەوەی ژێر مێشکە ڕژێنەوە دەردەدرێن هەروەها بە پشتیوانی هۆرمۆنێکی هاندەر کە لە هایپۆسالامەسەوە دەردەدرێن.
قۆناغەکانی سوڕی هێلکەدانان ئەمانەن:
- قۆناغی یەکەم: لە ڕۆژی ١ بۆ ڕۆژی ١٠ لێشاوی هۆرمۆنی Gurh لە هایپۆسالامەس زیاد دەکات کە هانی ژێر مێشکە ڕژێن دەدات بۆ دەردانی هۆرمۆنی LH و FSH.
ئەم هۆرمۆنانە لە ڕێی خوێنەوە بۆ هێلکەدانەکان دەگوازرێنەوە، هەروەها هانی نزیکەی ٢٥ تورەکە لە و تورەکانە

دەدەن کە هێلکۆکەی هەڵگیراو بۆ پێگەیشتنیان تیادایە، لە کۆتاییدا هەر مانگە و یەکێك لە و ٢٥ تورەکەیە بە تەواوەتی پێدەگات، لە و کاتەدا کە تورەکە گەورە دەبێت هێلکۆکەکانی ناوی پێدەگات، هێلکەدانەکان هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەردەدەن کە پێی دەڵێن هۆرمۆنی مێینە.

- قۆناغی دووەم: لە ڕۆژی ١٠- ڕۆژی ١٤

لە ماوەی ئەم قۆناغەدا یەك هێلکۆکەمان هەیە لە قۆناغی پێگەیشتندا کە توانیویەتی بگاتە ئەم خاڵە.

ئەم هێلکۆکەیە لێرەدا دەست دەکات بە خۆ ڕزگار کردن لە دیواری هێلکەدان، لە و کاتەدا هۆرمۆنی ئیسترۆجین کە لە هێلکەدانەکان دەردەچێت لە ڕێی خوێنەوە دێتەوە تا خۆراك بە ژێر مێشکە ڕژێن بدات و ئەم ڕژێنە هان بدات بۆ بەرهەمهێنانی زیاتری هۆرمۆنی LH، ئەم هۆرمۆنە بە ئاراستەی پێچەوانەدا ڕووەو خوێن و ڕووە و هێلکەدانەکان دەگەڕێنەوە تا خۆراك بە هێلکۆکەی پیتێنراو بدات.

هەروەها ئەم ئیسترۆجینە یارمەتی درانی پەردەکانی دەوری هێلکۆکە دەدات و فرسەتی دەرچوون بە هێلکۆکەی پێگەیشتوو دەدات تا ڕووە و کەناڵی ڤالوب بڕوات، ئەم قۆناغە پێی دەوترێت هێلکەدانان، هەندێك لە ژنان هەست بە هیچ ناکەن، بەڵام هەندێکی دیکەیان لەم قۆناغەدا هەست بە جۆرێك لە گوشینی ساکار یان سووکە ئازار لە ناوچەی پشت و بەشی خوارەوەی سکدا دەکەن.

- قۆناغی سێیەم: لە ڕۆژی ١٤ بۆ ڕۆژی ٢٨

لە دوای هێلکەدانان پەردە پێگەیشتووەکان کە دەوری هێلکۆکەیان دابوو خۆیان لوول دەکەن و لە شێوەی تەنێکی بچووکتردا، لەم ماوەیەدا لەگەڵ پشتیوانی ئەم گۆڕانە لە تەنە زەردەدا، هۆرمۆنی دووەمی مێینە دەردەدرێت کە هۆرمۆنی پرۆ جیستر ۆ نە لەگەڵ بڕێك لە ئسترۆجین، لەم قۆناغەدا ئەم دوو هۆرمۆنە بەرهەمهێنانی هەردوو هۆرمۆنی LH و FSH لە ژێر مێشکە ڕژێن شکست پێدێنن.

بەڵام ئەگەر پیتاندنی هێلکۆکە ڕوویندا، ئەوا ماددە زەردەکە یان تەنە زەردەکە خۆی لوول کردووە کە دەوری هێلکۆکەی دابوو، ئاستی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن کەم دەکاتەوە هەروەها لە ڕێی بچوککردنەوەی خۆیەوە کرداری دەست گرتن بەسەر هۆرمۆنەکانی ژێرمێشکە ڕژێندا تەواو دەبێت و سوڕێکی تازەی هێلکەدانان دەست پێدەکات.

هەروەها پەردەکانی منداڵدان دادەماڵرێت و سوڕی دووەم کە سووڕی مانگانەیە ڕوودەدات، لە بەشێکی دیکەی ئەم زنجیرەیە ڕاڤەی پێویستی سوڕی مانگانە دەکەین.

- سوڕی مانگانە چییە؟

بێ نوێژی سوڕێکی مانگانەیە لەمێدا ڕوودەدات لە قۆناغی هەرزەکارییەوە تا دەگاتە قۆناغی وەستانی سوڕی مانگانە، ئەم سوڕە بریتییە لە زنجیرەیەك لە گۆڕانکاری لە ناوپۆشی منداڵداندا ڕوودەدات لە کاتێکدا خۆی ئامادە دەکات تا شوێن و کەشوهەوایەکی گونجاو بۆ هێلکۆکەی پیتێنراو ئامادە بکات تا ئەو هێلکۆکەیە جێگەی خۆی بکاتەوە و گەورە ببێت و منداڵ دروست ببێت.

ئەگەر ژن دووگیان نەبوو واتە هێلکۆکە لە لایەن تۆوەوە نەپیتێنرا، ئەوا دیواری منداڵدان لە کاتێکی دیاریکراودا و بەپێی پرۆگرامێکی ئیلاهی درك بەوە دەکات کە پیتێن ڕووینەداوە، ئەم دیوارە کە بەهۆی سوڕی پیتێنەوە دروست بووە و لە شێوەی پەردەی ئەستوردایە دەست دەکات بەدڕین و ئەم پەردە دڕاوانە لە ڕێی کونی زێ- وەوە فڕێ دەدرێنە دەرەوە و ئەمەش پێی دەوترێت سوڕی مانگانە یان بێ نوێژی یان عادە، ئەم ناولێنانەش ڕاستە، چونکە منداڵدان هەموو مانگێك عادەتی خۆ ئامادەکردن و خوێنبەربوون پراکتیزە دەکات، زاراوەی عادەش لە ڕووی زمانەوانییەوە واتە شتێك کە دووبارەی دەکەینەوە.

بێگومان هاتنەخوارەوەی خوێن نیشانەیەکە لە نیشانەکانی بێ نوێژی، بەڵام ژن پێویستە بیر لەمێژووی سوڕی مانگانەی بکاتەوە، چونکە خوێن لەوانەیە کۆمەڵێك مەسەلەی تەندروستی دیکەش بگرێتەوە.

سوڕی مانگانە لە ڕێی بڕی ئاستی ئەسترۆجین و پرۆجیسترۆنەوە کۆنترۆڵ دەکرێت کە هەردووکیان لە جەستەدا لە سوڕی مانگانەدا دەردەدرێن.

ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەشێوەیەکی تایبەتی بە هۆرمۆنی مێیەتی دەناسرێن و

یەکێك لە نیشانەکانی ئەم سوڕە هەستکردنە بە ئازاری سك

بەشێوەیەکی گشتیش بە هۆرمۆنی سێکسی دەناسرێت، ئەم دوو هۆرمۆنە ویڕای ڕۆڵیان لە ڕوودانی سوڕی مانگانەدا ڕۆڵیان هەیە لە پەرەپێدان و پارێزگاریکردنی سیفەتە دووەمییەکانی ژن وەك مەمکەکان.
بێنوێژی یان سوڕی مانگانە دەکرێت بۆ سێ قۆناغ دابەش بکرێن، بە زۆری لەماوەی ٢٨ ڕۆژدا ڕوودەدات، بەڵام بێگومان جیاوازی و لێکنەچوون لە نێوان ژناندا هەیە، هەندێك ژن سوڕی مانگانەکەی ٢١ ڕۆژە هەندێکی دیکەیان ٤٠ ڕۆژە، بەشێوەیەکی گشتی لە ژناندا ٢٨ ڕۆژە.
قۆناغەکانی سوڕی مانگانە لە ژندا بریتین لە :
- قۆناغی یەکەم: لە ڕۆژی ١ بۆ ڕۆژی ٥ سەرەتای ئەم سوڕە لە ڕێی کەمکردنەوەی ئاستی پرۆجیسترۆنی بەرهەمهاتووەوەیە لە هێلکەدانەوە، لەم قۆناغەدا، موولوولە خوێنەکانی کە خۆراك بەناوپۆشی منداڵدان دەدەن گرژ دەبن و لە ئەنجامدانی ڕۆڵەکەیان دوور دەکەونەوە و خوێن لەم ڕووپۆشە دەگرن کە وای لێدەکات زیندوو چالاك بێت، ئەم دیوارە و ئەم ناوپۆشە خۆیان لە حاڵەتی بێبەشبووندا دەبیننەوە، بۆیە لاواز دەبن و مردنی کاوەخۆیی ڕوودەدات و بە دراوی لە شێوەی خوێندا و لە ڕێی کونی زێ-وە دێنە خوارەوە.
- قۆناغی دووەم: ڕۆژی ٥ بۆ ڕۆژی ١٤ ئەو ئسترۆجینەی کە هێلکەدانەکان دەریدەدەن سەر لە نوێ بیناکردن و چاککردنەوەی ناوپۆشی منداڵدان ئەنجام دەدەن، لەم قۆناغەدا وای لێدەکەن ئەستوورو ئیسفنجی بێت.
- قۆناغی سێیەم: لە ڕۆژی ١٤ بۆ ڕۆژی ٢٨ لە دوای هێلکەدانان لە ڕۆژی ١٤دا، بەرهەمهێنانی پرۆجیسترۆن و ئسترۆجین لە تەنی زەردەوە کە لە دەوری هێلکۆکەوە دراوە، دەست دەکات بە هاندانی ناوپۆشی منداڵدان تا گەشە بکاتەوە ناوپۆشەکە ئەستوورتر بێت، هەموو ئەم خۆ ئامادەکردنە بۆ هێلکۆکەی پیتێنراو کە لەوانەیە بێت، کەشوهەوایەکی خۆراکبەخشی تەواو لەم ماوەیەدا لە ناو منداڵداندا چاوەڕێی هاتنی هێلکۆکەی پیتێنراو دەکات.
بەڵام ئەگەر پیتێن ڕووینەدا، تەنی زەرد بۆ حاڵەتی تێکشکان دەگەڕێتەوە و دیواری منداڵدان بۆ وشکبوونەوە و بێ خۆراکی و دڕان و سوڕەکە سەر لە نوێ کۆتایی پێدێت.
بەڵام ئەگەر پیتاندن ڕوویدا، ئەوا تەنی زەرد پەیامێکی دەماری کیمیایی لە و هێلکۆکەیەوە وەردەگرێت کە پیتێنراوە و دەبێت بە سەرەتای کۆرپەلە ، پوختەی پەیامەکە دەڵێت: دەست بە کارکردن بکە منداڵێك لە دروست بووندایە، لە بەرئەوە بەرهەمهێنانی ئەو هۆرمۆنانە بەدەوام دەبێت کە وا دەکات ناوپۆشی منداڵدان زیندوو بێت و خۆراکی بۆ بچێت و ڕێگر بێت لە ڕوودانی دڕان وا لە ڕوودانی بێ نوێژی، بەمەش دەوترێت دووگیانی.

- کۆئەندامی زاوزێی پیاو لە چی پێکدێت؟

کۆئەندامی زاوزێی پیاو لە دوو بەش پێکدێت: ئەندامەکانی ناوەوەی زاوزێ وئەندامەکانی دەرەوەی زاوزێ، هەریەکەیان ئەوی دیکەیان تەواو دەکات و درێژکراوەی یەکترین.

ئەندامەکانی ناوەوەی کۆئەندامی زاوزێ لە نێردا

ئەندامەکانی ناوەوە پێکدێت لە : ئیپدیدامس، لوولە ی گوێزەرەوە، ڕێڕەوی میز، تورەکەی تۆو، ڕژێنی پرۆستات و هەردوو ڕژێنی کاوپەر.
ئیپدیدامس: بریتییە لە لوولە یەك دەکەوێتە نێوان بەشێك لە هەریەك لە گوونەکان، تۆوی پێنەگەیشتوو لە گوونەکانەوە دەڕوات کە لە ڕێی ئەم کەناڵەوە دروست دەکرێن و بۆماوەی بیست ڕۆژ تیایدا دەمێنێتەوە تا لەم ماوەیەدا پێدەگەن، پاشان لەم کەناڵەوە دەست بە جووڵە دەکەن بۆ لوولە یان کەناڵی گوێزەرەوە، ئەم کەناڵە بە زمانی عەرەبی د. سەبری قەبانی ناوی لێناوە (البوبخ) (القبانی ١٩٨٤).
لوولە یان کەناڵی گوێزەرەوە: ئەم کەناڵە درێژییەکەی نزیکەی هەژدە ئینجە و بە هەردوولای ئیپدیدامس لای هەردوو گوونەکان درێژ دەبێتەوە، لە لای پێشەوەی ئێسکی بەرموسەڵان و دەوروبەوری هەردوولای میزەڵدان لەگەڵ کەناڵی میز یەکدەگرن و تێکەڵ دەبن.
فرمانی کەناڵی گوێزەرەوە هەڵگرتنی تۆوە لە گوونەکانەوە بۆ کەناڵی میز و پاشان هەڵگرتنی تۆوە تا ساتی هاویشتنی بۆ دەرەوە.
لە ماوەی ئەم گەشتەدا تۆوەکان لەگەڵ دەردراوی دیکەدا تێکەڵ دەبن پێکەوە شلە ی تۆواو پێکدێنن کە پێی دەوترێت Semen، کە بریتییە لە و شلە یەی کە تۆوەکانی تیایە، لە کرداری نەزۆککردنی پیاو کە یەکێکە لە هۆیەکانی ڕێگرتن لە دووگیانی یان لە بەر هەر هۆیەکی دیکە ئەم کەناڵە دەبڕێت و دەبەسترێت تا ڕێگە لە گواستنەوەی تۆوەکان بگیرێت.
ڕێڕەوی میزەڵدان: ڕێڕەوی میزەڵدان دوا زنجیرەی ئەم کەناڵانەیە کە کەناڵی گوێزەرەوە بەدەرەوە دەبەستێت، کەناڵی میزەڵدان بە میزەڵداندا تێپەڕ دەبێت تا دەگاتە کۆتایی چووك و فرمانەکەی پێتێنە وەك ئامرازی گەیاندنی شلە ی تۆواو و فڕێدانی میز.
لە خاڵی بەجێهێشتنی میزەڵدان ڕێڕەوی میز لەگەڵ دوو جۆر لە کەناڵی گوێزەرەوەدا بەشداری دەکات کە تۆوەکان لە گوونەکانەوە هەڵدەگرێت لە ڕێی چووکەوە، ئەم کەناڵە لە کۆتایی چووك دەکرێتەوە و کرداری هاویشتنی تۆو ڕوودەدا بە هۆی ڕوودانی گرژبوونی ماسولکەییەوە لە بنکی چووکدا.
ڕێڕەوی میز لەوانەیە تووشی هەوکردن و سووتانەوە بێت بە هۆی نەخۆشییە سێکسییەکانەوە کە بۆ پیاو دەگوێزرێنەوە لە ڕێی کاری سێکسییەوە لەگەڵ ئەو ژنانەدا کە هەڵگری ئەو نەخۆشییە سێکسییانەن یان بەهۆی سێکسکردن لەگەڵ پیاوانی نەخۆشدا (هۆمۆسێکسواله کان).
زۆربەی نەخۆشییە سێکسییەکان کە تووشی ڕێڕەوی میز دەبن پێویستیان بە وەرگرتنی ئەنتی بایۆتیك هەیە، بێگومان بەپێی پلە ی تووشبوون و جۆرەکەی، ئەم بابەتە لە شوێنێکی دیکە مافی خۆی پێدەدەین و بە وردی باسی دەکەین.
تورەکەی تۆواو: تورەکەی تۆواو دەکەوێتە پشتی میزەڵدانەوە و درێژییەکەی نزیکەی درێژی پەنجەیەك دەبێت، ئەم توورەکانە ماددەیەك دەردەدەن کە یارمەتیدەرە لە دروست کردنی ڕێژەی ٦٠٪ ی شلە ی تۆواو کە لە دواییدا تۆوەکانی تیادا دەبن.
ئەم ماددەیە کرداری چالاککردنی تۆوەکان ئەنجام دەدات هەروەها ماددەی فرەکتۆز بەرهەم دێنێت کە بە سووتەمەنی یان خۆراکی تۆوەکان دادەنرێت.

ئەم دەردراوانە و تۆوەکان پێکەوە لە کەناڵی گوێزەرەوە کە پێشتر باسمان کردن تێکەڵ دەبن و کرداری هاویشتنی تۆو ڕوودەدات.

ڕژێنی پرۆستات: ڕژێنێکی بچووکە بە قەبارەی گوێزێکی بچووك یان دەنکی کەستەنا دەوری ڕێـڕەوی میزی داوە لە ژێر میزەڵداندا، دەردراوەکـانـی ڕژێنی پرۆستات نزیکەی ٣٪ ی شلە ی تۆواو پێکدێنێت ئەویش لە ڕێی دەرگاوانێکی زۆر بچووکەوە کە خۆبەخۆ لە ڕێڕەوی میزدا لە کاتی هاویشتندا گرژ دەبێت یان دەگوشرێت.

دەردراوەکانی ڕژێنی پرۆستات تۆوەکان ڕاستەوخۆ لە دوای هاویشتن چالاك دەکات و وا لە زێی ژن دەکات کەمتر ترش بێت تا تۆوەکان تێکنەدات، لە بەرئەوە بەم دەردراوانە دەوترێت هاوڕێی تۆوەکان.

هەردوو ڕژێنی کۆپەر: ئەم ڕژێنانە بە قەبارەی دەنکی پۆلکەیەك دەبن و دەکەونە ژێر ڕژێنی پرۆستات، لە کاتی وروژانی سێکسیدا ئەم ڕژێنانە شلە یەکی شەفاف دەردەدەن کە یارمەتی ناوەندی کەناڵی میز دەدەن کەمتر ترش بێت، چونکە ئەو ترشەی کە لە کەناڵی میزدایە هەر سەر بە میز خۆیەتی و ئەم ترشیە تۆوەکان لاواز دەکـات و دەیانکوژێت.

ئەم شلە یە لە ڕێی وێنەگرتنی وردەوە وا دەردەکەوێت لە شێوەی دڵۆپدا بەر لە هاویشتنی تۆو لە کەناڵی میزەوە دەربچێت.

ئەندامەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ لە نێردا

ئەندامەکانی دەرەوەی کۆئەندامی زاوزێ لە نێردا پێکدێت لە :

چووك: ئەم ئەندامە لە شێوەی لوولە یەکی خاوەبوو لە باری ئاساییدا دەردەکەوێت و لە کاتی وروژاندندا وەك لوولە یەکی ڕەق و پتەو دەردەکەوێت، چووکی پیاو ناوەندە سەرەکییەکەی ماسولکەکانی ژێر ئێسکی بەرمووسەڵانە، بەناو چووکەدا کەناڵی میز دەڕوات کە شلە ی تۆواو و میز هەڵدەگرێت، ئەم کەناڵە پێکەوە هەردووکییان هەڵناگرێت، بەڵکو یان شلە ی تـۆواو یان میز هەڵدەگرێت یەکێك لە فرمانەکان دادەخرێت کاتێك ئەوی دیکەیان ڕوودەدات.

لە نێو کەناڵی میز و پێستی دەرەوەی چووکدا چەند پەردەیەك هەیە کە دەکرێت بە سێ پەردە پۆلێن بکرێن، ئەم پەردانە بریتین لـە پــەردەی ئیسفنجی و شێوە ئەشکەوتی تا ئەو ئەستوورییە بە چووك ببەخشن، ئەم ڕووبەر یان توورەکە شێوە ئەشکەوتە بـەتـاڵانـە پـڕن لــە ڕێـڕەو و موولوولە کە لە کاتێکدا کە وروژانی سێکسی ڕوودەدات خوێن بە لێشاو دێت و ئەم موولوولانە و ئەم پێکهاتە شێوە ئەشکەوتییانە پڕ دەبن لە خوێن و ڕەپبوون ڕوودەدات کە ماسوولکەکانی بنکی چووك ڕۆڵ دەبینن لە داخستنی ڕێڕەوی خوێن تا بە خێرایی سوڕەکەی تەواو نەکات و پیاو ڕەپبوون لە دەست نەدات، هەروەها پێستی چووك نەرم و ناسکە و مووی پێوە نییە.

لە کۆتایی چووکدا (قەلە فە) هەیە کە بریتییە لە و پێستەی چووکی داپۆشیوە لە بەشی پێشەوە و بە خەتەنەکردن بەشێك لە و پێستە دەبڕڕێت، سەری چووك نەرمە و پێی دەوترێت (حشفە) کە بەشێکی زۆر نەرم و ناسکە و پڕە لە کۆتاییە دەماری هەستیار کە زۆر دەوروژێــن لە کاتی بەرکەوتنی سێکسیدا، لە سەرەکەیدا کونێك هەیە عادەتەن لە ناوەڕاستدایە و هەندێجار بە تـەواوی ناکەوێتە ناوەڕاستەوە، بەڵام هیچ زیانێکی نییە و کارناکاتە سەر چێژ وەرگرتنی سێکسی و ڕەپبوون و پیتێن.

گوونەکان و تورەکەی سەفن: گونەکان بریتییە لە دوو ڕژێن لە شێوەی هێلکەییدا، هەر گوونێك درێژییەکەی نزیکەی ١،٥ ئینج (نزیکەی ٣،٧٥ سم) دەبێت و تیرەکەی نزیکەی ١ ئینج (٢،٥٤سم)، هەموو ڕۆژێك لە ژیانی پیاو هەر لە سەرەتای نەرزەبوون یان باڵقبوونەوە تا تەمەنێکی گـەورە و هەندێجار تا کۆتایی تەمەن گوونەکان ملیۆنەها تۆو دروسـت دەکـەن، هەروەها گوونەکان هۆرمۆنەکانی نێرینە دەردەدەن کە بەرپرسن لە دەرکەوتنی سیفەتە دووەمییەکانی پیاو وەك مووی ڕیش و سمێڵ و دروستکردنی پاڵنەری سێکسی.

گوونەکان لە دەرەوەی جەستەن و لە دوو تـورەکـەی پێکەوە نووساودان کە پێیان دەوترێت توورەکەی سەفن.

بێگومان بـوونـی گوونەکان وەك دوو ڕژێنی بـەرپـرس لە بەرهەمهێنانی تۆوەکان لەوانەیە زۆر سەیر بێت، بەڵام ئەمە حیکمەتێکی ئیلاهییە، چونکە بوونی گوونەکان لە دەرەوەی جەستە وا دەکات کە پلە ی گەرمییان نزیکەی پێنج پلە ی فەهرەنهایتی بژی تا ڕۆڵـی پیتاندن ببینێت. هـەردوو

تورەکەی سەفن بە حیکمەتێکی ئیلاهی بالاّ مامەڵە دەکـەن سەبارەت بە پلە ی گەرمی، ئەگەر پلە ی گەرمی دەرەوە سارد بێت رووە و جەستە کرژ دەبن تا بڕێك لە گەرمی لە ش وەربگرن، یان دوور لە جەستە شۆڕ دەبنەوە ئەگەر پلە ی گەرمی نزمییان پێوست بوو، ئەمەش جووڵەیەکی ئیلاهییە لە پێناوی زامنکردنی سەلامەتی تۆوەکان.

گوونی لای چەپ زیاتر لە گوونی لای ڕاست بەرەو خوارەوە شۆڕ بۆتەوە، ئەمەش بووە هۆی وروژاندنی ئـارەزووی گەڕان بە شوێن هۆکاری ئەم جیاوازییەدا لای زاناکان، لێکدانەوەی زاڵ ئەوەیە هۆکاری ئەمە بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە گوونەکان لە کاتی هاتوچۆ یان ڕاکرندا بەریەکتری نەکەون.

تورەکەی سەفن بریتییە لە گیرفانێکی دەرەکی شۆڕەوە بوو لە درێژبوونەوەی لە ش و لە هەموو بەشەکان زیاتر بە سروشتی لە دۆخـی خاوبوونەوەدایە، توورەکەی سەفن لە دوو چین پێکدێت: چینی یەکەم دەرەکییە و بریتییە لە چینێکی تاریك و عادەتەن لە بەشەکانی دیکەی لە ش تۆخترە، ئەم چینە لەگەڵ نەرزەبووندا بەشێوەیەکی پەرشەوەبوو مووی لێدێت، بەلاّم مووەکان چڕ نین، هەرچی چینی دووەمە لە ژێریدا بریتییە لە چینێکی ڕیز بەستوو لە ڕیشاڵی ماسولکەیی باریك سەرباری شانەیەکی ڕیشاڵی پێکەوەنووساو بە شانەی ماسولکەییەوە.

هـەردوو تورەکەی سەفن بە رووکـەش هێڵێکی کەمێك نـاڕێـك لـە یـەك جیا دەبنەوە، لەگەڵ هەر توورەیەکی سەفن و لە ڕێـی هەریەکەیانەوە دوو ژوور هەیە کە هەریەکەیان شوێنی یەکێکە لە گوونەکان، هەر یەکێك لە گوونەکان بە هۆی پەتی تۆوەکانەوە لە ڕێی ئەم ژوورەوە شۆڕبۆتەوە، ئەم پەتە بۆرییەکی تیایە بۆ تۆوەکان کە بریتییە لە کەناڵی گوێزەرەوە و هەروەها موولوولە ی خوێن، دەمار و ڕیشاڵی ماسولکەیی تیایە هەموو ئەم پێکهاتانە لەم پەتەدا کاردەکەنە سەر پێگەی گوون لە ناو تورەکەی سەفندا، ئەم ماسولکانە لەوانەیە گرژ ببن و گون بەرەو سەرەوە ڕابکێشن کاتێك کە ئاو و هەوا سارده یان لە باری دیکەدا — وەك پێشتر باسمانکرد هێشتا بچووکە و لە سەرەتای گەشەکردنیایەتی، لە دوای قۆناغی گەشە لە کۆرپەلە ی نێردا بەرەو دەرەوە دەردەچن تا لەگەڵ درێژبوونەوە و دروست بوونی تورەکەی سەفن جێگیر ببن.

لەگەڵ لە دایکبوونی منداڵی کوڕدا شوێنی گونەکان لە ناو کیسی سەفندا دەبێت، بەلاّم لە هەندێك حاڵەتی کەمدا بە ڕێژەی ١-٧٪ لەوانەیە یەکێك لە گونەکان نەیەتە خـوارەوە و بەم حاڵەتە دەوترێت (گونی شاراوە).

عادەتەن لە مـاوەی ساڵ یان دوو ساڵی تەمەنەدا ئەو گونە خۆبەخۆ لە تورەکەی سەفندا دێتە خوارەوە، بە دەگمەن نەبێت پێویست بە نەشتەرگەری ناکات، لە زۆر حاڵەتدا تێبینی حاڵەتەکە ناکرێت تا قۆناغی نەرزەبوون.

لە ڕاستیدا ترس لە مانەوەی گونەکان بە شاراوەیی بریتییە لە ترس لە پلە ی گەرمی لە ش کە لەوانەیە زیان بە ژیانی تۆوەکان بگەیەنێت و ببێتە هۆی ڕوودانی نەزۆکی لە و گونەیاندا، بەلاّم لە خراپترین حاڵەتەکاندا، نەشتەرگەری بۆ هێنانە خـوارەوەی ئەو گونە دەکرێت و پەیڕەوی چارەسەری هۆرمۆنی دەکرێت و تەندروستی بۆ ئەو گونە دەگەڕێنرێتەوە قسەکردن لە سەر پلە ی گەرمی و پەیوەندی بە تەندروستی تۆوەکانەوە بڕێکی زۆر لە ڕاستی تیادایە هەرچەندە هەندێك زیادەڕۆیش دەکرێت، بەلاّم لە کۆنەوە لە مێژووی یۆنانییەوە زانراوە بەکارهێنانی گەرماوی زۆر گەرم کاردەکاتە سەر تەندروستی گونەکان و وەك یەکێك لە هۆکارەکانی ڕێگرتن لـە دووگـیـانـی پـەیـڕەوکـراوە، هەندێك تاقیکردنەوە هەن دەڵێن کاتێك بۆماوەی نیو سـەعـات گـونـەکـان ڕووبــەڕووی گەرمی دەکرێتەوە (گەرمییەك بەرگەی بگرێت) لەوانەیە ببێتەهۆی لە کارخستن و هێواشکردنی بەرهەمهێنانی تۆوەکان بۆماوەی چەند هەفتەیەك.

بـەلاّم بێگومان پێویست ناکات پیاوان بترسن، مەسەلە کە مەسەلەی دانیشتن نییە لە ناو گەرماوی هەڵم یان ساونا، هەروەها پێویستە بۆ ڕێگرتن لە دووگیانیش ئەم ڕێگەیە پەیڕەو نەکەن، چونکە هۆکارێکی زامنکراوی ڕێگرتن نییە لە دووگیانی.

هەروەك چۆن سەبارەت بە گەرماوی گەرم زیادەڕۆیی کراوە بەهەمان شێوە سەبارەت بە پانتۆڵی تەسکیش زۆر شت وتـراوە، بەلاّم لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بەم بابەتە کەمن، لە بەرئەوە لە پێناوی ڕێگرتن لە زیان پێکەوتنی گونەکان و پاراستنی تەندروستییان و ڕێگرتن لە گەرمبوونیان و بەرهەم هێنانی تۆو بەشێوەکی تەندروست وا باشترە پیاوان جلی تەسك نەپۆشن.

تورەکەی سەفن ئەگەر بواری هەبوو بەپێی پلە ی گەرما بەرز دەبێتەوە و دێتەخوارەوە، بەلاّم خنکاندنی گونەکان لە ناو پانتۆڵی تەسکدا هیچ بوارێك ناهێڵێتەوە تا ئەو تورەکەیە بەشێوەیەکی سروشتی گونجان و پاراستن بۆ گونەکان دەستەبەر بکات.

ئەگەر بەشێوەی پانە بڕگە گون لە تکرا تێبینی دەکەیت بریتییە لە تورەکەیەك کە تاڵە تەزووی سپی باریکی تیادایە و پێچییان خواردووە و لە تۆپە دەزووی خوری چنین دەچێت، ئەم دەزووانە بریتین لە لوولە کانی تۆو کە لە دەزووی زۆر باریك پێکهاتوون و بە چاوی ئاسایی نابینرێن بە کارگەی تۆوەکان دادەنرێن، هەروەك بڵێی درەختی بچووکن و تۆوەکانیان بەپێی پلە ی پێگەیشتنییان تیادایە و لەناوەندا تۆوەکان زیاتر پێگەیشتوون.

هەر گونێك هەزارەها لەم لوولانەی تیادایە، ئەگەر بتوانین بە خەیاڵ حیسابی درێژی هەموویان پێکەوە بکەین لەوانەیە لە دوو کیلۆمەتر درێژتر بن.

ئەم دوو تۆپە دەزووە نیشتمانی مرۆیین و هۆکاری بەردەوامبوونین، ئەو دوو ڕژێنەن کە بریتین لە درەخـت و لوولە کان و کاری دروستکردن و دەردانی ناوەکی لە ناوەوە ئەنجام دەدەن، لە بەرئەوە گونەکان لە و ڕژێنانەن کە دەردانییان ناوەکییە وەك هەندێك لە ڕژێنەکانی دیکەی ناو جەستەی مرۆڤ.

سەرچاوە:

د. فوزیە الدریع، ملیون سؤال عن الجنس (منشورات الجمل، ط١ ٢٠٠٦)

خەرمانە.. پێستی شاراوەی مرۆڤ

د. فەوزیە دریع

ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە و بەبەڵێ یان نەخێر وەڵام بدەرەوە: ئایا لەگەڵ هەندێك کەسدا هەست بەهیلاکی دەکەیت بەبێ هۆ؟ ئایا ڕەنگێکی دیاریکراو بە کەسانێکی دیاریکراوەوە پەیوەست دەکەیت؟ ئایا هەست دەکەیت کەسێك لە پشتەوە لێت دەڕوانێت تەنانەت بێئەوەی بیبینێت؟ ئایا کەسێکت هەروا خۆشت دەوێت یان هەروا بەبێ هۆ ڕقت لەکەسێك دەبێت؟ ئایا دەتوانیت هەست بەشعور و هەستی کەسێك بکەیت تەنانەت ئەگەر هەوڵیشی دا بیشاریتەوە؟ ئایا هەستت کردووە کەسێك ئامادە دەبێت بەر لەهاتنی بە ماوەیەکی کەم لەگەڵ ئەوەشدا هیچ ئاماژەیەك لەئارادا نەبووبێت بۆ هاتنی؟ ئایا بەهەندێك دەنگ و بۆن هەست بە حەوانەوە دەکەیت و بە هەندێك دەنگ و بۆنی دیکەش هەست بە نارەحەتی دەکەیت؟ هەست دەکەیت هەندێك خەڵك وات لێدەکەن زیاتر هەست بەزیندوێتی و وزە بکەیت و خەڵکانی دیکەش هەبن کە وات لێبکەن هەست بە ڕەتکردنەوە بکەیت؟ ئایا چوویتەتە ژوورێکەوەو لەناکاو هەست بە دڵتوندی یان چالاکی بکەیت بێ بوونی هیچ هۆکارێکی ئاشکرا؟ ئایا هەندێك شوێنی دیاریکراو هەن حەز بکەیت لێی دابنیشیت و هەندێك شوێنی دیکەش حەز بکەیت بەخێرایی بەجێی بێڵیت؟ ئایا دڵت دەربارەی کەسێکی دیاریکراو لە یەکەم ساتی بینینەوە پێی ڕاگەیاندوویت کە ئەو کەسە خراپە و تۆش هەستی خۆت فەرامۆش کردووە و لە دواییدا بۆت دەرکەوتبێت کە هەستەکانت ڕاستن؟

ئایا هەستت کردووە کاتێك دەچیتە ژووری خوشك و براکانت جیاوازە لە هەستت کاتێك دەچیت بۆ ژووری دایك و باوکت یان ژوورەکەی خۆت؟
ئەگەر وەلامت بە بەڵێ دایەوە بۆ هەریەکێك لەم پرسیارانە ئەوا تۆ باس لەو خەرمانەیە دەکەیت کە لە دەوروپشتی جەستەت و جەستەی کەسانی دیکە هەیە، یان ئەوەی بەلای منەوە باشە ناوی لێبنێم پێستی شاراوە. کەواتە ئەو پێستە شاراوەیە چییە؟ ئەم خەرمانەیە چییە؟
هەر کەسێك کە پسپۆڕێتی لە بواری فیزیادا هەبێت یان خوێندکار بێت لە کۆلێجی پزیشکی یان هەر کەسێکی ئاسایی بێت و هەندێك زانیاری دەربارەی ڕۆشنبیری جەستەی مرۆڤ هەبێت دەزانێت جەستەی مرۆڤ وزەیەکی کارۆموگناتیسی (واتە وزەیەکی کارەبایی موگناتیسی) ناوەکی هەیە و کاریگەری دەرەکی بۆ دەوروپشتی جەستە هەیە بۆماوەیەکی دیاریکراو لەجەستە یان دووتر لێی. زۆربەمان لەوانەیە هەموومان بەئەزموونی هەستکرن بە وزەدا تێپەڕیبین کاتێك کە بەیەکێکەوە نووساوین، هەستکردن بەتەماسێکی کارەبایی ناخۆش کەوای لێکردوین خۆمان دووربخەینەوە و بەمشێوەیە گوزارشتمان لێکردووە: «ئەڵێی کارەبایە!»، ئەم وزەیە لە دەوروپشتمان هەیە لەشێوەی خەرمانە یان بوارێکی دیاریکراوی وزەدایە و بەپێستێکی شاراوە دادەنرێت کە نایبینین.
بۆماوەی سالآنێکی دوورودرێژ باسکردنی خەرمانە بەجۆرێك لە فەلسەفەی خۆرهەلاتی وەك هندی و چینی دادەنرا، ئەو وێنایەی دەربارەی خەرمانە هەمان بوو پەیوەست بوو بەمەسەلەی مامەڵەکردن لەگەڵ خەرمانەدا تەنیا لە سنوری ئەو وێنە سینەماییانە یان ئەو وێنانەی لە هەندێك بەرنامەی تەلەفزیۆنیدا دەمانبینین و کە تیایدا توانای لە ئاست بەدەری کەسێکی ڕۆحانی یان ساحیرێك دەخرایەڕوو کە دەستی دەخستەسەر هەر تەنێك بیویستایە لەبەردەمیدا یان لەدورەوە، دەیجولآند یان ئەگەر نەخۆش بوایە چاك دەبۆوە.
لەسەردەمی نوێدا و بەر لەچەند ساڵێك کە کەم نین ئەم مەسەلەیە چی دیکە وەك یاری سیحری تەماشا نەکرا و تەنیا درەوشانەوەی توانای لە ئاست بەدەری کەسێك نەبوو، چونکە زاناکان لەبناغەدا بڕوایان بەوە هەبوو کە جەستە وزەیەکی کارۆموگناتیسی هەیە و بۆ دەرەوە پەخشی دەکات و وەك پێستێکی یەکەمی دەوروپشتی داپۆشیوین، لەڕێی گەڕان و لێکۆڵینەوە و داهێنانەکانەوە خەرمانە دەست نیشان کرا، هەروەها پێناسەکەیی و لێکۆڵینەوە لەسەری و ئاشنابوون بەدۆخەکانی کە بریتییە لەدۆخە جەستەیی و دەروونییەکانی خۆمان، خرایەڕوو.
خەرمانە کە بەئۆرا Aura ناسراوە وشەیەکی بە بنەڕەت لاتینییە و واتە شنەبا یان هەناسەدان، لەوانەیە مەبەست لە وشەی ئۆرا لێرەدا واتە ئەوەی لەدەوروپشتی هەر بوونەوەرێکی زیندوودا هەیە کە هەناسە دەدات، بەلآم لێکۆڵینەوە نوێ پێشکەوتووەکان گەیشتۆنەتە ئەوەی کە خەرمانە وەك بوارێکی کەهرۆموگناتیسی وایە کە بەپلەیەك لەدەوروپشتی هەندێك تەنی بێگیانیشدا هەیە وەك بەرد، لەبەرئەوە هیچ شتێکی لەسەدا سەد بێگییان نییە.
هەموو تەنێك تیشکی کارۆموگناتیسی دیاریکراو دەداتەوە وەك جەستەی مرۆڤ، ئاژەڵ، ڕووەك، بنکی ئۆقیانووسەکان،... هتد. هەموو ئەم وزە و تیشکە بەناویەکدا ڕۆچووانە کە زۆربەمان ناتوانین بە چاوی ئاسایی بیانبینین ڕۆڵێکی سەرەکییان هەیە لە زیندەیی ئەم گەردوونەدا و لەزیندەیی تەواوی بوونەوەرانی سەر زەویدا.
ئەو خەرمانەیەی لەچواردەوری جەستەمانە پەیوەندی بەو حاڵەتە جەستەیی و دەروونییانەوە هەیە کە پیایدا تێپەڕ دەبین، هەروەها جەستەمان ئەگەر خرایە شوێنێك کە لەرەلەری کارۆموگناتیسی بەرزی تیادا بوو، ئەوا لەگەڵ خەرمانەی دەوروپشتی جەستەمان کارلێك دەکات و دەگۆڕێت و کاردەکاتە سەر دەروون و جەستە و چالاکی ئەقڵیمان، باشترین نموونە لەسەر ئەمە ئەو کاتانەیە کە لەفڕۆکەخانە، نەخۆشخانە و نزیك موەلیدەی کارەبا دەوەستین هەست بە لەدەستدانی وزە و شەکەتی دەکەین یان بەپێچەوانەوە.
تەواوی ئەم هەستانە وەك هەستکردن بەدڵتەنگی، حەوانەوە، ناحاڵیبوون، ئەمانە پیایاندا تێپەڕ دەبین، بەلآم تیایاندا ناوەستین، ئەگەر وەستاین ئەوا لەوانەیە هیچ لێکدانەوەیەکمان نەبێت بۆیان، چونکە لەو لێکدانەوە زۆرانەی کە بۆ حاڵەتە جەستەیی و دەروونییەکانی خۆمان دەیکەین بایەخێکی ئەوتۆ بە خەرمانە نادەین، چونکە لە بناغەدا ڕانەهاتووین یان ڕاهێنانمان نەکردووە لەسەر هەستکردن پێی.
تەواوی هەست و بیرۆکەکانی ناخمان، وزە و خەرمانەی خۆیان هەیە کە کاردەکاتەسەر خۆمان و سەر کەسانی دیکەش، خەڵکی لەکاتی هاتوچۆی ڕۆژانەیاندا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە بەشێك لە وزەی کەسانی دیکە هەڵدەمژن و وزەی خۆیان دەبەخشن بە کەسانی دیکە.
هەر بە تەنیا بیرۆکەکان خاوەنی وزەی خەرمانەیەکی پان و بەرینن کە کاردەکاتە سەر تەندروستی مرۆڤ و چۆنێتی ئەنجامدانی چالاکییەکانی، ئایا سەیری کەسێکی حەواوەت کردووە کە ڕووناکی و تەندروستی لێ درەوشابێتەوە، زۆربەی کات ئەو کەسە بیر لەبەرهەمهێنانی شتێکی جوان دەکاتەوە، ئایا کەسێکی ماندوو شەکەتت بینیووە کە ڕووخساری کوژابێتەوە و هەرچی ڕووناکییە لە دەموچاوی بەدی نەکەیت، زۆربەی کات ئەو کەسە بیرۆکەی ناخۆش لە مێشکیدا هاتوچۆ دەکات، بیرۆکەکان بەپێی بەهێزییان کاردەکەنە سەر کەسانی دیکە تەنانەت لەو کاتەشدا کە هێشتا لە مێشکی خۆتدان و باست نەکردوون، بەو شێوەیە بەپێی بیرۆکەکان کەسی یان کەسانی دەوروپشتت لێت نزیك دەبنەوە یان لێت دووردەکەونەوە، هەندێك کەس بەشێوەیەکی نەستی لەوانەیە هەوڵ بدەن بیر لە هەندێك بیرۆکە بکەنەوە تا خەرمانەکەیان بارگاوی بکەن و وای لێبکەن تەندروستتر بێت.
یەکێك لە نەخۆشەکانم پێی وتم: بەشکستی لەکارەکەم گەڕامەوە و هەستم بەحەوانەوە کرد بەهۆی ئەم خەیاڵەوە.
مرۆڤ بڕوا بەوزە دەکات، بڕوا بەکارەبا دەکات بڕوا بەتیشکدانەوە دەکات تەنانەت بێئەوەی بەچاوی ئاسایی بیانبینێت، بڕوایان پێدەکات تەنیا لەبەرئەوەی کاراییان دەبینێت، بە هەمان شێوە بڕوای بەو خەرمانە کارۆموگناتیسیە هێنا کە لەدەوروپشتمانە و کارمان تێدەکات و کاری تێدەکەین.
مرۆڤ پەیوەندی لەگەڵ ڕووناکیدا دروست کردووە (ئەو ڕووناکییەی تیشکدانەوەیەکی کارۆموگناتیسی بینراوە، بەو مانایەی کە چاوی مرۆیی توانای هەیە هەستی پێبکات) هەروەها تیشکەکانی دیکەش بەهۆی بەکارهێنانیانەوە لە زۆر بواردا بۆ نموونە بەکارهێنانی تیشکی سینی یان پێی دەوترێت تیشکی X-Ray کە ئەمیش بریتییە لەتیشکێکی کەهرۆموگناتیسی، بەلآم نەبینراوە، چونکە چاوی مرۆیی ناتوانێت هەستی پێبکات لەبەرئەوەی وزەیەکی زۆر بەرزە. ئەم تیشکە بۆتە هۆکارێکی

باوی دەست نیشانکردن لەبواری پزیشکی و پیشەسازیدا، چونکە توانای برینی خانەکانی ماسولکەی هەیە و بەهۆیەوە دەتوانین بەربەست و ئێسکەکان ببینین و وێنەیەکی فیلمیمان پێدەدات لە ڕێی هەندێك فیلم و شاشەی هەستیار بۆ ئەم تیشکە، بەڵام مرۆڤ ماوەیەکە دەستی کردووە بە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم خەرمانە کارۆموگناتیسییە لە دەوروپشتی جەستەمان دادەنرێت و بە جیهانی دەرکییەوە نووساوە، لە پێناوی ئاشنابوون بە ئاستی کارایی ئەم خەرمانەیە بۆ سەر مرۆڤ.

توێکاری ئەم خەرمانەیە

جەخت لەوە دەکەینەوە سەبارەت بەو خەرمانە کەهرموگناتیسیەی کە دەوری داوین کۆکبوونێکی زانستی هەیە، هەرچەندە لە نێو ئەو کەسانەدا کە بایەخ بە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم خەرمانەیە دەدەن هەندێك ناکۆکی کەم هەیە، بەڵام ژمارەیەك هەقیقەت هەن کە هەمووان کۆکن لەسەری وەك: بڕوا هێنان بەبوون و کارایی ئەم خەرمانەیە: چەندە لەم بەشەدا زیاتر چووینە ناو وردەکارییەکانەوە ئەوەندە زیاتر ئەم خاڵە ڕوون دەبێتەوە.

- هەموو خەرمانەیەك لەرەلەری تایبەت بەخۆی هەیە هیچ دوو خەرمانەیەکی هاوشێوە نییە لەنێو خەڵکدا، لەڕێی ڕەوگەگرتنی زانستییەوە جەخت لەوە کراوەتەوە کە لەوانەیە هەندێك لێکچوون لە نێوان خەرمانەی کەسێك و کەسێکی دیکەدا هەبێت، بەڵام هاوجێبوون یان لێکچوونی تەواو لەنێوان دوو خەرمانەدا نییە، هەریەکە لە ئێمە شوێن پەنجەی تایبەت بە خەرمانەکەی خۆی هەیە، هەروەك چۆن لە ڕووی جەستەییەوە، ئەقڵییەوە سۆزداری و ڕوحانییەوە لەیەك ناچین، ناکرێت لە خەرمانەکەشماندا لە یەك بچین، ئێمە وەك مرۆڤ پوختەی پێکهاتەی جەستە، ئەقڵ، سۆز و ڕۆحین، لەبەرئەوەی ناکرێت لە هەموو ئەم خاڵانەدا لە یەك بچین، لەو خەرمانەیەشدا لەیەك ناچین کە بەرئەنجامی ئەمانەیە.

- خەرمانەکەی تۆ لەگەڵ خەرمانەی کەسێکی دیکەدا کارلێك دەکات: سروشتی کەهرۆموگناتیسی خەرمانە وادەکات کە خەرمانەکەی تۆ و خەرمانەی کەسانی دەوروپشتت لە حاڵەتی وەرگرتن و بەخشیندا بن واتە کارلێکی ئاڵوگۆڕکەر، هەموو ئەو کەسانەی بەلاماندا تێدەپەڕن یان پەیوەندییەکی قوڵمان هەیە لەگەڵیان و کارلێکییان لەگەڵدا دەکەین، بڕێك لە وزەی خەرمانەی خۆیانمان پێدەبەخشن و ئێمەش بڕێك لە وزەی خەرمانەکەی خۆمانییان پێدەبەخشین، هەریەکەمان بەبڕێکی دیاریکراو لەم کارلێکە هەست بەحەوانەوە دەکەین، ئێمە ئەمە دەزانین، بەڵام لێکدانەوەکەی نازانین.

هەندێکمان خەرمانەکەی پێویستی بەوەیە لەگەڵ کەسانی دیکەدا بێت تا خەرمانەکانییان پێکەوە کارلێك بکەن، هەندێکی دیکەمان ئەگەر زۆر لەگەڵ کەسانی دیکە بمێنێتەوە هیلاك دەبێت و بیانوویەك دەدۆزێتەوە تا شوێنەکە بەجێبێڵێت، چونکە خەرمانەکەی وشك دەبێتەوە و شەکەت دەبێت. هەروەها هەموو مرۆڤێك کاتێکی دیاریکراوی هەیە پێویستی بەوەیە لەناو خەڵکدا بێت یان دووربکەوێتەوە لێیان، ئەم کاتە لەوانەیە پەیوەندی بە دۆخی تەندروستی مانگانەوە هەبێت، بۆ نموونە ماوەی هێلکەدانان لەژندا یان ماوەی پێگەیشتنی تۆو لەپیاودا یان هەر سوڕێکی بایۆلۆژی دیکە لە جەستەی مرۆڤدا، هەندێك کەس سروشتی خەرمانەکەیان بەجۆرێکە زیاتر هەڵمژەن وەك لەوەی بەخشەربن، بۆیە مانەوە لەگەڵیاندا تووشی ماندوو بوونت دەکات.

پەیوەندی نێوان خەرمانەکەی تۆ و خەرمانەی کەسانی دیکە دەشێت بەهێز بێت، دەرکەوتووە چەندە پەیوەندی مرۆڤ بە کەسێکی دیکە قووڵ بێت و ماوەی پەیوەندییەکە زۆر بێت ئەوەندە پەیوەندی نێوان خەرمانەکان بەهێز دەبن. لەبەرئەوە پەیوەندی سۆزداری، هاوسەرێتی و هاوڕێیەتی بەهێزدا کارلێکی نێوان خەرمانەکەیان بەهێز و بەتین دەبێت. لەو لێکۆڵینەوە سەرنجڕاکێشەرانەی دەربارەی ئەم بابەتە ئەنجامدراوە، هۆگربوونی منداڵانە بە دایەنەکانیانەوە و بە یەکەوە نووسانی خەرمانەکانیانە بەهۆی زۆری مانەوەیان پێکەوە، تەنانەت هەندێك لە منداڵان بەرگەی جیابوونەوە لە دایەنەکانیان ناگرن خەرمانەکەیان لاواز دەبێت، بەمە کۆئەندامی بەرگرییان لاواز دەبێت ، چونکە خەرمانەکەیان تێکدەشکێت جەستەیان بێ هیچ پارێزگارییەك لەبەردەم چەندەها نەخۆشیدا واڵا دەکەن.

- خەرمانەکەت لەگەڵ خەرمانەی بوونەوەرانی دیکەدا کارلێك دەکەن: باسی ئەوەمان کرد خەرمانەی مرۆڤ لەگەڵ خەرمانەی مرۆڤێکی دیکەدا کارلێك دەکەن، بەڵام هەقیقەت لەمە گەورەترە، باسی ئەوەشمانکرد کە هەموو بونەوەرێکی زیندوو کە هەناسە دەدات یان تەنێکی بێگیان خەرمانەی هەیە، لەبەرئەوە لە ئاو و هەوادا خەرمانەی زۆر هەیە، لێرەوە بەهۆی کارلێکردنی ئەم خەرمانانە لەگەڵ بوونەوەرانی دیکە لە ئاژەڵ، ڕووەك، بەردەکان و هی دی یکە من زۆر بڕوام بەوە هەیە کە خەرمانەی بەردە بەنرخەکان کاردەکەنە سەر خەرمانەی مرۆڤ، بەتایبەتیش بایەخم داوە بە کاریگەری خەرمانەی کریستاڵی بێخەوش بۆسەر خاوێنکردنەوەی بواری کارۆموگناتیسی چواردەورمان، بەتایبەتی کارایی ئەم کریستاڵە کاریگەری هەیە بۆسەر توانای ئەقڵی بەگشتی و توانای نووسین بەتایبەتی — ئەوە نییە وتراوە «ئەگەر بڕواتان بەبەرد هێنا چاکتان دەکاتەوە»، هەروەها ڕووەکەکان کاریگەری پۆزەتیڤییان هەیە بۆ سەر خەرمانەی مرۆڤ، لەبەرئەوە دەبینین دانیشتووانی لادێ و گوندەکان کە دەوروپشتییان هەمووی ڕووەك و سەوزاییە وزە و تەندروستییان باشترە.

لێکۆڵینەوەی زۆر هەیە لە خۆرئاوا جەخت لە کاریگەری خەرمانەی ئاژەڵ بۆ سەر مرۆڤ دەکەن، لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەن پەروەردەکردنی ئاژەڵ یان ماسییەك بەسە بۆ ئەوەی خەرمانەی ماندووی ئەو کەسە چارەسەر بکەن.

لێکۆڵینەوە هەیە لەسەرئەوەی نزیکبوون لە ئاژەڵەوە یارمەتیدەرە لە کۆنترۆڵ کردنی پەستانی خوێن لە مرۆڤدا لەو کەسانەدا کە پەستانی خوێنیان ناجێگیرە، لەبەرئەوە

ئایا دڵت دەربارەی کەسێکی دیاریکراو لە یەکەم ساتی بینینەوە پێی ڕاگەیاندوویت کە ئەو کەسە خراپە و تۆش هەستی خۆت فەرامۆش کردووە و لە دواییدا بۆت دەرکەوتبێت کە هەستەکانت ڕاستن؟

مرۆڤ بڕوا بەوزە دەکات، بڕوا بەکارەبا دەکات بڕوا بەتیشکدانەوە دەکات تەنانەت بێئەوەی بەچاوی ئاسایی بیانبینێت، بڕوایان پێدەکات تەنیا لەبەرئەوەی کاراییان دەبینێت، بە هەمان شێوە بڕوای بەو خەرمانە کەهرۆموگناتیسیە هێنا کە لەدەوروپشتمانە و کارمان تێدەکات و کاری تێدەکەین

هەندێك لە کەسانی بە تەمەن لە وڵاتانی خۆرئاوا هەرکە سەگەکانیان لەناودەچێت، خۆشیان دەمرن، چونکە خەرمانەکەیان بەبێ سەگەکەیان لاواز دەبێت.

جگە لە خەرمانەی ئـاژەڵان خەرمانەی شت و کەلوپەلیش هەیە، لەڕێی ڕەوگەی زانستییەوە ئەو خەرمانانە دۆزراونەتەوە کە دەوری شتەکان دەدەن، هەندێکیان وزەی تایبەت بەو شتەیە و هەندێکی دیکەیان وزەی مرۆڤ خۆیەتی بە هۆی ڕوودانی پێکەوە نوسان لەگەڵیدا بەشێك لە وزەی مرۆڤی بۆ گوازراوەتەوە، ئەو کورسییەی بۆ ماوەیەکی دووروودرێژ لەسەری دادەنیشین و هەست بەحەوانەوە دەکەین، لەوانەیە بەشێك لە وزەی خەرمانەکەی خۆمان لەسەری بەجێبێڵن و کەسێکی دیکە ئەگەر لەدوای ئێمە لەسەری دانیشت هەست بەو خەرمانەیە بکات.

لێکۆڵینەوەی زۆر هەن ئاشکرایان کردووە هەندێك کەس لە دوای ئەوەی دەشمرن بەشێك لە خەرمانەکەیان لە دوای مردنییان لـەو شـوێـنـەدا بەجێدێڵن کـە لەسەری دانیشتوون، لەوانەیە زۆرێـك لە ئێمە بە ئەزموونی ئەو هەستەدا تێپەڕی بێت کە هەست دەکەیت ئەو کەسەی کە مردووە تا ماوەیەکیش هـەر لـەو شوێنەدایە و نەڕۆیشتووە.

جلوبەرگەکانیشمان بەشێك لە خەرمانەکەمان هـەڵـدەگـرن، تەنیا بۆنی تایبەتی ئێمە هەڵناگرن، بەڵکو بەشێك لە وزەمـان یان لە خەرمانەکەشمان هەڵدەگرن، ئەو ژنەی کە دەست لەپارچەیەك جلی هاوسەرەکەی یان خۆشەویستەکەی دەدات، ئەوە دەزانێت یان هەست بەوە دەکات. ئەم خاڵە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە بۆچی لەکاتی سیحر و جادوودا ئەو کەسە داوای پارچەیەك لە جلی خۆشەویست یان هاوسەر لەو کەسە دەکـات کە جـادووەکـەی دەوێـت، ئەمە ڕێگەیەکە بۆ کارکردنەسەر خەرمانەی ئەو کەسە (لەگەڵ خۆپارێزی زۆرم بۆ چیرۆکی سیحر هەر لەبناغەوە).

منداڵ لە مرۆڤی پێگەیشتو زیاتر لەگەڵ خەرمانەی شتەکاندا کارلێك دەکـات، لە ئەزموونی خۆمەوە ئـەم چیرۆکەتان بۆ دەگێرمەوە، کاتێك فەرەحی کچم لە دایك بوو دایکم بۆماوەی سێ مانگ لەلام مایەوە، پاشان کاتێك دایکم ویستی سەفەر بکات و بگەڕێتەوە داوای لێکردم کە سەرپۆشەکەی لە نزیك کچەکەمەوە دابنێم و پێی وتم: «منداڵەکە لەسەر بۆنی من ڕاهاتووە، سەرپۆشەکەم لە نزیکییەوە دانـاوە تا نەخۆش نەکەوێت»، بۆن بێت یان خەرمانە جیاوازییان نییە، بـەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کەسانی بە تەمەن بە خۆڕسك و بە سەلیقەی خۆیان زانیوویانە خەرمانەکان هۆگری یەکدی دەبن.

هەروەها زاناکان درکیان بە کۆمەڵێك خەسڵەتی خەرمانەی دەوری مرۆڤ کرد، وەك:

- هەندێك لە وزەی خەرمانە لە جەستە دەردەچێت و هەندێکی دیکەی لە جیهانی دەرەکییەوە هەڵدەمژرێت.
- هەموو چینەکانی خەرمانە شەپۆلی موگناتیسی هەیە (ڕووناکیدار و ڕەنگدار) کە بارگاوی دەکات.
- هەموو خەرمانەیەك بە ناوەندێك لە ناوەندەکانی وزە لە لەشدا بەندە و بە چاکرا Chakra دەناسرێت.
- ئەم خاڵە و کۆمەڵێك خاڵی دیکەش لە لاپەڕەکانی داهاتوودا باسیان دەکەین.

چینەکانی خەرمانە

زاناکان ئەوانەی ڕەوگەی ئەم خەرمانەیەیان گرتووە لەسەر ئەوە کۆکن کە لە حەوت چین پێکدێت، لە لای کۆمەڵێکی کەم لە خەڵك ئەوانەی خاوەنی، ڕۆحیانەتی باڵان لەوانەیە چینی هەشتەم یان نۆیەم هەبێت، ئەم چینە زیادانە ڕەنگییان کرستاڵییە و لەسەر چینەکانی خەرمانە بە زۆری چواردەوری جەستەیان داوە، بەڵام لە ناوچەیەکدا چڕ دەبنەوە، لە چەپەوە بۆ ڕاست بەشێوەیەکی بازنەیی دەجوڵێن یان دەگوێزرێتەوە.

چینی یەکەم: تەنی ئەسیری Etheric body

ئەم چینە بریتییە لە حاڵەتێك لە نێوان وزە و شتی بەرجەستەدا، کە یەکەمین چینی پێکەوەنووساوە بە جەستەوە و ڕۆڵی ناوەند دەبینێت لە نێوان حەوت چینی خەرمانەکە و تەنە هەقیقییەکەدا، کەواتە چینی ئەسیری ڕۆڵی وەرگر، ڕێکخەر وگۆڕەر دەبینێت و لە هەموو چینەکانی دیکە زیاتر حاڵەتی تەندروستی جەستە یان تەنە هەقیقییەکەدا ئاشکرا دەکات.

کاتێك ڕەوگەی چینی ئەسیری گیرا، ئەم چینە بریتی بوو لە تیشکێکی لەرەلەرکەر لەوە دەچێت کە لەسەر شاشەی تەلەفزیۆن دەردەکەوێت و لە کۆمەڵێکی نزیك لەیەك لە چینی ئەسیری و شانەی هاوشێوەی شانەکانی لەش هەیە، ڕەنگی ئەم چینە زۆربـەی کـات لـە تیشکی سپی بـۆوە دەچێت، لەوانەیە لەنێوان ڕەنگی خۆڵەمێشی و شینی کاڵیشدا بێت، زاڵبوونی ڕەنگی شینی کاڵ لە چینی ئەسیریدا ڕەنگدانەوەی هەستیاری خاوەنی ئەو خەرمانەیەیە یان بە واتایەکی دیکە ئەو کەسانەی هەستیارن چینی یەکەمی خەرمانەکەیان ڕەنگی شینی کاڵە، کاتێك بەرەو خۆڵەمێشی دەچێت ئەو کەسە زیاتر کاملە، ئەم چینە لە چارەکی ئینجێکەوە بۆ دوو ئینج درێژ دەبێتەوە.

بۆ تاقیکردنەوەی ڕەوگە گرتنی ئەم چینە ئەو کەسە لەشوێنێك دەوەستێنرێت کە باکگراوندەکەی سپی یان ڕەش یان کلی بێت، لە چاوتروکاندنێکدا چینی ئەسیری لە شانەوە بۆ قۆڵەکان دەردەکەوێت و بە خێرایی نامێنێت.

چینی دووەم: تەنی سـۆزداری The

Emotional Body
تەنی سۆزداری وەك دووەم چینی دوای تەنی ئەسیری دێت و بە نزیکەی سێ ئینج لە تەنی هەقیقییەوە دوورە، وەك شلەیەکی تەمومژاوی دەردەکەوێت و شێوەیەکی ئاشکرای وەك جەستە نییە وەك لە حاڵەتی چینی ئەسیریدا هەیە، ئەم چینە پەیوەندی بە سۆزەکانی مرۆڤەوە بە گشتی هەیە وەك: خەم، خۆشی، پێکەنین، تورەیی،... هتد.
ڕەنگی تەنی سۆزداری یان ئەم چینە لە نێوان شینی تەواو بۆ شینی چڕدا بەپێی جۆر و پلەی ئەو سۆزەی کە ئەو کەسە پیایدا تێپەڕ دەبێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەشێت هەر ڕەنگێك لە ڕەنگەکانی دیکە دەربکەوێت بەپێی جۆری ئەو سۆزەی لەو کاتەدا زاڵە، بەو مانایەی پلەی ئەو ڕەنگە شینەی دەردەکەوێت لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ هەر ڕەنگێکی دیکەی وەك: سوور، پرتەقاڵی، زەرد و سپی و هی دیکە.
ئەگەر سۆز وزەیەکی ئاست بەرز لەو کەسەدا دروست بکات، ئەوا ئەو کەسە لە چێژ و وروژاندا دەژی، یان تەنانەت ئەگەر بە توندی تووڕە بوو ئەوا خەرمانەکەی ئاشکرا دەردەکەوێت و دەدرەوشێتەوە، بەڵام ئەگەر سۆزەکانی ئەو کەسە مشەوەش بوو ئەوا ڕەنگی خەرمانەکەی نائاشکراو ڕەنگی خاکی دەبێت.
لە کاتی پەیوەندی دووانی بەهێز و پتەودا وەك سۆزی نێوان ژن و پیاو یان پەیوەندی نێوان نەخۆش و چارەسەرکارەکەی لەم بارانەدا بەهۆی بوونی ئەو سۆزە تایبەتییەوە ڕەنگی شینی خەرمانەی ئەو کەسە یان هەریەکە لەو دوو کەسە لە لوتکەی ئاشکرایی و ڕوونیدا دەبێت.

چینی سێیەم: تەنی ئەقڵی The Mental Body
ئەم چینە سێیەم بە دووری سێ بۆ هەشت ئینج لە جەستە دوور دەبێت، بریتییە لە کۆمەڵێك چینی تەنك و پەیوەندی بە هەموو فرمانە ئەقڵییەکانەوە هەیە، ئەم چینە بریتییە لە چینێکی زەردی تەواو لە سەرەوە بۆ قۆڵەکان درێژ دەبێتەوە.
هەرچەندە ئەم چینە چینێکی ئەقڵییە، بەڵام ڕەنگەکەی لە ڕووی چڕییەوە بە پێی حاڵەتی دەروونی و سۆزداری کەسەکە دەگۆڕێت، ئەم ڕەنگە بێگومان بە شێوەیەکی بەهێز لەگەڵ چالاکی ئەقڵی کەسەکەدا وەڵامدانەوەی دەبێت، دەرکەوتووە چەندە بیرۆکەکە ڕوون و ئاشکراو پێگەیشتوو بێت لای ئەو کەسە ئەوەندە ڕەنگەکە ئاشکراتر دەبێت، لەوانەیە ئاشکراترین ڕەنگ ئەو کاتە دەربکەوێت کە بیرۆکەی گونجان هەبێت لەگەڵ ئەو دۆخەی لە ژیانی خاوەن ئەو خەرمانەیەدا ڕوودەدات.
ئەم چینە و ئەم ڕەنگە ئەستەمە لای کەسانی ئاسایی ڕەوگەی بگیرێت، چونکە زۆرێك لە توانای ئەقڵی مرۆیی تا ئێستا ئاشکرا نەکراون، تەنانەت زیرەکترین خەڵکیش تەنیا سێ بەشی توانا ئەقڵییەکانی بەکاردێنێت، لەبەرئەوە ئەم چینە لای بیریار و زاناکان ئاشکراترە.
چینی چوارەم: تەنی ئەستێرەیی The astral body
ئەم چینە بە ڕووبەری نیو بۆ یەك پێ لە دەرەوەی جەستەیە، ئەم چینە زیاتر تایبەتمەندە بەسۆزی خۆشەویستی، لەبەرئەوە ڕەنگەکەی ڕەنگی خۆشەوستییە و پەمەیی مەیلە و سووری بریسکەداری هەیە بەسەر

هەموو ڕەنگەکانی دیکەی لە خەرمانەکەدا یان هەمان چیندا هەیە زاڵە، کاتێك دڵ پڕ لە خۆشەویستی دەبێت، ئەم چینە پلەیەك لەپلەکانی ڕەنگی پەمەیی وەردەگرێت و بریسکانەوەیەکی زۆری دەبێت، لە سەرەتای کەوتنە ناو خۆشەویستی لەگەڵ پەمەییە بریسکەدارەکەیدا پلەیەك لە پلەکانی ڕەنگی ئاڵتوونی هەیە.
لەو لێکۆڵینەوانەی ڕەوگەی خەرمانەکان گیراوە دەرکەوتووە حاڵەتێکی سەرنجڕاکێشانی سۆزداری و غەریزی لە نێو خەڵکدا هەیە و خەرمانەکان پەیوەندییان لەگەڵدا هەیە، بە شێوەیەك کە کەسەکان یەکتر ڕادەکێشن، ئەم خەرمانانە تاڵە دەزووی بریسکەدار بڵاودەکەنەوە کە لەپەت دەچن و پێکەوە دەنووسێن، بەڵام لە حاڵەتی دوورکەوتنەوەدا ئەم چینە لەو کەسەی بەرامبەر تاڵە دەزووەکانی بڵاودەبنەوە و هیچ یەکگرتنێك لە نێوانیاندا ڕوونادات.
کاتێك دوو کەس دەکەونە خۆشەویستییەکی قووڵ و پەیوەندی سەرجێگەیی لە نێوانییاندا ڕوودەدات، وەك وتمان، ئەو پەیوەندی کردنە دروست دەبێت وەك ئەوەی بڵێیت کۆمەڵێك پەت یان دەزوو بە نهێنی ئەو دوو کەسە پێکەوە دەبەستێت، توندی ئەم پەتە و ئاشکراییەکەی بەپێی قووڵی و توندی سۆزی نێوانییان دەبێت، کاتێك کە پەیوەندی نێوان ئەو دوو کەسە کۆتایی دێت ئەو پەتە یان دەزووانە ڕەنگەکەیان لە دەست دەدەن هەروەك بڵێیت ئەو تەزووە نهێنییە دەپچڕێت، ئەگەر ئەو کەسە لەلایەن کەسانی دەوروبەرییەوە پشتیوانی لێکرا و سۆز و خۆشەویستییان پێبەخشی ئەو پەت یان تاڵە دەزووە ڕووناکییە پچڕانەوە دەگەڕێنەوە بۆ چینەکەی خۆیان یان چینەکانی دیکەی خوارەوە و جارێکی دیکە خۆیان دەچێننەوە و ئەو لەبەر ڕۆیشتنی وزەیە دەوەستێت کە بەهۆی دابڕانەکەوە ڕوویداوە.
چینی پێنجەم: تەنی ئەسیری دووەم The Etheric Template Body
ئەم چینە بە بڕی نزیکەی نیو بۆ دوو پێ لە جەستەوە دوورە، لە جامی وێنەی فۆتۆگرافی دەچێت، ڕەنگی ئەم چینە شینی نموونەیی تەواوە بە بەراوورد لەگەڵ چینی ئەسیری یەکەم کە پێشتر باسمان کرد.
لە کاتی نەخۆشکەوتنی جەستەدا کاتێك چینی ئەسیری پێکەوەنووساو لەگەڵ جەستەدا تووشی تێکچوون دەبێت، ئەم چینە

کاردەکات بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسە بۆ چاکبوونەوە، توێژەرانی زانستی خەرمانەکان بۆیان دەرکەوتووە هەر تێکچوونێك لەم چینەدا ڕوودات دەشێت لەڕێی دەنگەوە چارەسەر بکرێت.

چینی شەشەم: تەنی ئاسمانی The Celestial Body

ئەم چینە دەکەوێتە نزیك دوو بۆ دوو و سێ چارەکی پێیەك لە جەستە، ئەم چینە بریتییە لە سۆزی ڕۆحی، کاتێك ئاشکرا دەبێت و دەردەکەوێت کە مرۆڤ تێڕامان و ڕاهێنانی ڕۆحی دەکات و لەبەر خۆشەویستی زاتی ئیلاهی دەچێتە خەڵوەتەوە.

چەندە ئەم چینە ساف و بێگەرد بێت و ڕەنگی تیشکەکەی زیوییەکی کراوە، ئاڵتوونی و کریستاڵی بێت، ئەمە ئەوە دەگەیەنێت ئەو کەسە هەڵگری خۆشەویستییە بۆ مرۆڤایەتی بەگشتی، لە باشترین حاڵەتەکانیدا لە دەوروبەری سەردا دەبێت و وەك مۆمێکی داگیرساو دەردەکەوێت و لەو کەسانەی خەڵکانی باشن و ئیماندارن دەبینرێت.

چینی حەوتەم: تەنی هۆکاری The Causal Body

ئەم چینە پێی دەوترێت چینی باڵا هەروەها پێشی دەوترێت ئاستی ڕۆحانی، بۆ نزیکەی دوو نیو بۆ سێ پێ و نیو لە جەستە درێژ دەبێتەوە ئەم چینە لە شێوەی تاڵە دەزووی ئاڵتونی، زیوی تەنك دەردەکەوێت و درێژ دەبێتەوە وەك بڵێیت دەزوویەکی باریکە بە دەوری جەستەدا و چینەکانی دیکەی تیادایە لە شوێنی خۆیان پارێزگارییان لێدەکات، ئەم چینە وا دەردەکەوێت، بە ئەستەم ببڕێت.

ڕەنگەکانی خەرمانە

وزەی خەرمانە لە ڕێی تیشك و ڕەنگەوە خۆی دەداتەوە، لێرەدا هەندێك مەسەلەی دیاریکراو هەیە بۆ تێگەیشتن لە ڕەنگەکانی خەرمانە پێوستە لێیان بەئاگا بین.

- هەر چینێك لە چینەکانی خەرمانە ڕەنگێکی زاڵی هەیە، لەوانەیە ڕەنگی دیکەش بێت تا پشتیوانی لە دۆخی سۆزداری و ئەم چینە بکەن.
- ڕەنگە نزیکەکان لە جەستە دۆخی جەستە دەخەنەڕوو، وزە و ڕەنگە دوورەکانیش لە جەستەوە سۆز و لایەنە ڕۆحانییەکان و ئەقڵ ئاشکرا دەکەن.
- چەند ڕەنگەکان کراوە و ئاشکرا بن ئەوەندە باشترە، ڕەنگە تێر و هەورییەکان واتە نەبوونی هاوسەنگی.
- ڕەنگە تێرەکان، بەڵام ئەگەر درەوشاوە بن واتە وزەیەکی گەورە دەدەنەوە.
- هەر مرۆڤێك خەرمانەی مرۆڤێکی دیکە لە ڕوانگەی خەرمانەکەی خۆیەوە دەبینێت، ئەویش بەپێی تێکەڵ کردنی بەهێزترین ڕەنگ لەلای خۆت لەگەڵ بەهێزترین ڕەنگ لە خەرمانەی ئەو کەسەی دیکەدا، لەبەرئەوە پێویستە بۆ ڕەوگە گرتنی خەرمانە و لێکدانەوەی پشت بە شێوازێکی بابەتییانە ببەستین.
- ڕەنگەکانی خەرمانە لە ڕۆژێکدا زیاتر لە جارێك دەگۆڕین لەوانەیە بە خێراییەکی گەورە گۆڕان ڕوودات.
- ئەو ڕەنگەی کە لە زۆربەی خەرمانەکاندا دەیبینین ڕەنگی خۆڵەمێشی و شینی کراوەیە.
- هەر ڕەنگێك کە لە خەرمانەدا هەیە کەسێتی خۆی هەیە، تەنانەت پلەی هەر ڕەنگێك کەسێتی و لێکدانەوەی خۆی هەیە، ئەم لێکدانەوەیە بەپێی شوێنی ڕەنگەکەش دەگۆڕێت.
- لێرەدا بەگشتی لێکدانەوە بۆ ڕەنگەکانی خەرمانە دەخەینەڕوو.

ڕەنگی سوور

ڕەنگی سوور وزەیەکی گەورە دەداتەوە، هەروەها داهێنان و ئارەزووی ژیان و سۆزی گەورە و ئەقڵی گەورەی کارا دەگەیەنێت، دەرکەوتنی ڕەنگی سوور لە خەرمانەدا لەوانەیە ئاماژەبێت بۆ هێزی ئیرادە، توڕەیی، عەشق، یان ڕق لێبوونەوەی توند، ڕەنگی سوور لە دەوری خەرمانەی کەسێك پێمان دەڵێت گۆڕانکاری چاوەڕوانکراو ڕووبەڕووی ئەو کەسە واتە خاوەنی ئەو خەرمانەیە دەبێتەوە، وەرچەرخانی گۆڕانە سەرەکییەکان لە ژیانیدا ڕوویداوە و خۆی لە گێژاوی خۆگونجان دەبینێتەوە لەگەڵیاندا.

ڕەنگی سوور لە خەرمانەدا لەوانەیە کارایی سوڕی خوێن و حاڵەتی پیتاندن و بێگومان وزەی سێکسیشمان پێ بڵێت، ڕەنگی سوور دەشێت دۆزینەوەی زیرەکیش بگەیەنێت، ئەگەر ڕەنگی سوور لە خەرمانەدا لە بڕی پێویست زیاتر بوو، ئەوا هەندێك لە تێکچوونی ئەقڵی و حاڵەتی وروژاندنی زیاد لە پێویست لەو کەسەدا ڕوودەدات لەگەڵ هەوکردنی جەستەیی ناهاوسەنگی و شەڕانگێزی و پرکێشی و تووڕەیی.

ڕەنگی پرتەقاڵی

ڕەنگی پرتەقاڵی لە خەرمانەدا بڕێکی گەورە لە گەرم و گوڕی سۆزەکان و چێژی داهێنان و کرانەوە بە ڕووی شتێکی نوێ لە ژیاندا، دەداتەوە. هەروەها ڕەنگی پرتەقاڵی دەشێت نەبوونی ئارەزوو بۆ مانەوە و ئامادەبوون لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا بگەیەنێت، کاتێك ڕەنگە پرتەقاڵییەکە مات دەبێت واتە جۆرێك لە ناهاوسەنگی لە مەزاجی ئەو کەسەدا ڕوویداوە، بەڵام کاتێك ڕەنگی پرتەقاڵییەکە تێر و چڕ دەبێت ئەوا ئاماژەیە بۆ دڵەڕاوکێ یان خۆ بەزل زانینێکی زۆر لەو کەسەدا.

ڕەنگی زەرد

ڕەنگی زەرد لە هەموو ڕەنگەکانی دیکە زیاتر لە خەرمانەدا دەبینرێت، ڕەنگی زەرد کاتێك کراوە و ئاشکرا لە دەوروبەری سەر دەردەکەوێت ئاماژەیە بۆ گەشبینی و بوونی چالاکی ئەقڵی و درەوشانەوە و فێربوونی شتی نوێ، هەروەها بوونی ڕەنگی زەرد لە دەوری کەسێك واتە ئەو کەسە هەست بە بوونی شتێکی نوێ و فرسەتی نوێ دەکات، هەروەها دەرکەوتووە ئەو کەسانەی کە بە قۆناغی ڕۆشنگەری و دانایی و زیرەکیدا تێپەڕ دەبن، ڕەنگی زەرد بە ئاشکرایی لە دەوریان دەردەکەوێت، چەندە ئەو ڕەنگە زەردە کراوە بێت ئەوەندە ڕەنگدانەوەی وورەی ئەو کەسە بۆ شتێك لە ژیاندا دەخاتەڕوو، پلەی زەردی مردوو یان زەردی مات بە شێوەیەکی سەرەکی ورەی ئایینی ئەو کەسە ئاشکرا دەکات.

ڕەنگی زەردی چڕ واتە ئەو کەسە بە توندی بیر و فیکری کاردەکات، ئەو کەسە بە توندی ڕەخنە لە کەسانی دیکە دەگرێت، هەروەها ئاماژەیە بۆئەوەی ئەو کەسە کەسێکی زانستییە و دەناڵێنێت بە دەست ئەوەی کە کەس هەستی پێناکات.

ڕەنگی سەوز

ڕەنگی سەوز ئەگەر لە خەرمانەدا دەرکەوت ئەوا ڕەنگدانەوەی هەستیارێتی و گەشەیە کە کەسێك پیایدا تێپەڕ دەبێت، هەروەها دەشێت ڕەنگدانەوەی هێمنی و سۆزی ئەو کەسە بێت، ئەمە ڕەنگێکە ئاماژەیە بۆ متمانە و ئەقڵییەتی کراوە و، ڕەنگی سەوزی مەیلە و شین ڕەنگی هێز و هاوڕێیەتییە، ئەو کەسەی لە خەرمانەکەیدا ئەم ڕەنگە سەوزە شینباوە دەردەکەوێت واتە ئەو مرۆڤێکە خاوەنی توانای چاککردنەوەی کەسانی دیکە و یارمەتیدانیانی هەیە لە قەیرانە دەروونی و سۆزدارییەکاندا، چەندە ڕەنگی سەوز تۆخ و چڕ بێت ئەوەندە خاوەن ئەو خەرمانەیە هەست دەکات مرۆڤێکی ونە و نازانێت چۆن دەژی و چی دەوێت، تا تۆخی و چڕی لە ڕەنگە سەوزەکەشدا زیاد بکات ئەوە دەگەیەنێت متمانەی بە خۆی نییە.

ڕەنگی شین

ڕەنگی شین وەك دووەم ڕەنگ دێت کە بە زۆری لە خەرمانەدا دەردەکەوێت، ڕەنگی شین ڕەنگدانەوەی هێمنی و ئارامی و دڵسۆزی و ڕۆحی جدییەتە لای ئەو کەسە، ڕەنگێکە ئاماژە دەدات بە توانای پەیوەندیکردنی ئاست بەرز لەگەڵ کەسانی دیکەدا و لەوانەیە توانای پەیوەندیکردنی لە دوورەوە هەبێت.

ڕەنگی شینی کراوە ڕەنگدانەوەی خەیاڵێکی بەرفراوان و توانایەکی خۆڕسکی باشە، لە کاتێکدا ڕەنگی شینی تۆخ دەشێت ڕەنگدانەوەی هەستکردن بێت بە تەنیایی، هەرچی ڕەنگی شینی شاهانانەیە ئەگەر لە خەرمانەی کەسێکدا دەرکەوت ڕەنگدانەوەی توانای ئەو کەسەیە بۆ حوکمی دروست بەسەر مەسەلەکاندا و ئاماژەیە بۆ ڕاستگۆیی، ڕەنگی شینی شاهانە لە خەرمانەی کەسێکدا دەردەکەوێت کە کارێکی گونجاو بکات و خۆی کارەکەی خۆی خۆش بوێت، بەڵام ئەگەر ڕەنگە شینەکە تێر و چڕ بوو ئەوە دەگەیەنێت ئەو کەسە پێشوازییەکی باش لە ژیان ناکات و بە دەست دڵەڕاوکێ و هەندێك بیرۆکەی زاڵەوە دەناڵێنێت و بە شێوەیەکی زیادەڕۆیانە هەستیارە و پلەیەك لەپلەکانی لە بیرچوونەوەی هەیە.

ڕەنگی وەنەوشەیی

دەرکەوتنی ڕەنگی وەنەوشەیی واتە حاڵەتێکی تێکەڵاوبوون هەیە لە نێوان دڵ و ئەقڵدا و لە نێوان ڕۆح و جەستەدا، ڕەنگی وەنەوشەیی ڕەنگدانەوەی گۆڕانکاری گەرمە لای خاوەنی ئەو خەرمانەیە، هەروەها ڕەنگدانەوەی سروشتی خۆڕسك و سەربەخۆبوونی خود-ە، هەروەها ئاماژەیە بۆ دینامیکییەتی ئەو کەسە، ڕەنگی وەنەوشەیی بە پلەیەك لە پلەکان ڕەنگدانەوەی خەونی قوڵیشە لای ئەو خاوەن خەرمانەیە لە حاڵەتی گەڕان بە شوێن شتێکی گرنگدا.

ئەو خەرمانەیەی کە ڕەنگی وەنەوشەیی تیادایە ئەوەمان پێ دەڵێت کە ئەو کەسە توانای کۆنترۆڵکردنی ئەو مەسەلانەی هەیە کە لە ژیانیدا ڕوودەدەن. چەندە ڕەنگی وەنەوشەیی لە خەرمانەکەدا کاڵ بێت ئەوەندە مانای مرۆڤایەتی و باڵای ئەو کەسە دەبەخشێت، هەرچی وەنەوشەیی سورباوە ئاماژەیە بۆ سۆزێکی بەهێز و ئیرادەیەکی پۆڵایین و ئارەزوویەکی بەتین بۆ سەربەخۆبوونی خۆ، بەڵام دەرکەوتنی وەنەوشەیی تۆخی چڕی قورس لە خەرمانەدا مانای وایە ئەو کەسە پێویستی بە دەرچوونە لە ئەزموونێکدا و پێویستی بە سۆز و تێگەیشتنە لە لایەن کەسانی دیکەوە، هەروەها وەنەوشەیی تۆخ ئەوەش ئاشکرا دەکات خاوەنی ئەو خەرمانەیە خەیاڵی سێکسی زۆر و توند و پەشۆکاوی هەیە.

ڕەنگی پەمەیی

دەرکەوتنی پەمەیی لە خەرمانەدا پێمان دەڵێت خاوەنی ئەو خەرمانەیە گومانی تیادا نییە کە بە حاڵەتی خۆشەویستیدا دەڕوات و بە زۆریش ئەو خۆشەویستییە خۆشەویستییەکی پاکیزەیە، ڕەنگی پەمەیی لە خەرمانەدا ڕەنگدانەوەی بێگەردی و بێخەوشی و چێژ و حەوانەوە و هێمنی و خاکێتییە، هەروەها ڕەنگی پەمەیی لە خەرمانەی ئەو کەسانەشدا دەردەکەوێت کە عاشقی هونەر و جوانین.

ئەگەر ڕەنگی پەمەیی کراوە بێت ئەوا ڕەنگدانەوەی ڕاستگۆییەکی زۆرە و خۆشەویستییەکی نوێ و ڕوانگەیەکی نوێیە بۆ مەسەلەکانی ژیان، ڕەنگی پەمەیی کاڵ لە خەرمانەی ئەو کەسانەشدا هەیە کە بە نا کامڵ یان ساویلکە دادەنرێن یان بە بەرائەتی زۆر دەناسرێن.

ڕەنگی قاوەیی

ڕەنگی زەوی کاردانەوەی کار و پیشەسازی و ڕێکخستنە، ئەم ڕەنگە ئەگەر لە خەرمانەی کەسێکدا لەسەر سەری یان لە ژێر پێیدا دەرکەوت ڕەنگدانەوەی گەشەی ڕەگی نوێیە لە ژیانی ئەو خاوەن خەرمانەیەدا، ڕەنگی قاوەیی کاتێك کە لە دەم و چاو نزیك دەبێتەوە و بە ناوچەی پێیەکانەوە دەنووسێت واتە خاوەنی ئەو خەرمانەیە پێویستی بە نەبوونی جیاکاری و نەبوونی دەمارگیرییە، دەرکەوتنی ڕەنگی قاوەیی لە خەرمانەدا و بە نزیکبوونەوەی لە جەستە و نزیکبوونەوەی لە ناوەندەکانی هێز لە جەستەدا واتە نەخۆشی و کەڵەکەبوونێکی نا تەندروست هەیە و پێویستی بە پاککردنەوەیە.

ڕەنگی قاوەیی لە ئەستەمترین ڕەنگەکانە بۆ شیکردنەوە، چونکە ڕەنگدانەوەی نەخۆشییەکە لە جەستەدا و پێویستە یەکسەر ئەو نەخۆشییە دیاری بکرێت.

ڕەنگی خۆڵەمێشی

دەرکەوتنی ڕەنگی خۆڵەمێشی لە خەرمانەدا ئەوە دەگەیەنێت خاوەنی ئەو خەرمانەیە بەرەو ئەو وزانە دەجووڵێت کە هێشتا ئاشکرا نەبوون لە ژیانیدا، ڕەنگی خۆڵەمێشی کاتێك مەیلە و زیوی دەبێت ڕەنگدانەوەی ئاستێکی بەرزە لە مێیەتی، بەڵام کاتێك ئەم ڕەنگە خۆڵەمێشییە تۆخ دەبێت واتە خاوەنی ئەو خەرمانەیە بە دەست نا هاوسەنگییەکی تەندروستییەوە دەناڵێنێت بە تایبەتی کاتێك ئەو ڕەنگە خۆڵەمێشییە تۆخە نزیك دەبێت لە جەستە هەقیقییەکەوە، چەندە خەرمانەی کەسێك پلەکانی ڕەنگی خۆڵەمێشی زیاتر تیادا بوو واتە ئەو کەسە بە نهێنی و پەنهانی دەناسرێت.

ڕەنگی سپی

ڕەنگی سپی بە زۆری بە پێکەوە نووسانی هەیە لەگەڵ ڕەنگەکانی دیکەدا لە خەرمانەکەدا، کاتێك ڕەنگی سپی بە ئاشکرایی دەردەکەوێت ڕەنگدانەوەی هەقیقەت و بێگەردییە لە خاوەنی ئەو خەرمانەیەدا، هەروەها ڕەنگی سپی لە خەرمانەدا دەردەکەوێت کاتێك وزە لە جەستەی مرۆڤدا هەوڵ دەدات خۆی پاڵاوتە بکات و دەربکەوێت ڕەنگی سپی ڕەنگدانەوەی ڕاچەنین و داهێنانیشە لە خاوەنی ئەو خەرمانەیەدا.

ڕەنگی ڕەش

ڕەنگی ڕەش کاتێك کە لە خەرمانەدا دەردەکەوێت واتە پاراستنی خود کە خاوەنی ئەو خەرمانەیە هەوڵ دەدات بۆ خۆی دەستبەر بکات، هەروەها ڕەنگی ڕەش لە خەرمانەدا ڕەنگدانەوەی مەعریفەیەکی ناسراو و ئاشکرایە لای ئەو کەسە، لەوانەیە ئەوەش بگەیەنێت ئەو کەسە لەو جۆرانەیە کە قوربانی زۆر دەدات، ئەگەر ڕەنگە ڕەشەکە نزیکبوو لە جەستە هەقیقیەکەوە واتە ناهاوسەنگییەکی تەندروستی و ناهاوسەنگییەکی بایۆلۆژی هەیە، لە هەموو بارەکاندا بوونی پەڵە لە ڕەنگە ڕەشەکەدا ئەوە دەگەیەنێت پێویستە لە بواری خەرمانەکەدا کون هەبێت.

ئەو کەسانەی قۆناغی منداڵییان بە جۆرێك لە ئەشکەنجە و سەختی بەسەربردووە ڕەنگی ڕەش لە خەرمانەکەیاندا چڕ دەبێت، هەر کەسێکیش بە هەر جۆرێك لە جۆرەکانی ئالوودەبوون ئەشکەنجەی جەستەی خۆی دەدات ڕەنگی ڕەش لە خەرمانەکەیدا بە زەقی دەردەکەوێت.

ڕەنگی ئاڵتوونی

ڕەنگی ئاڵتوونی کاتێك لە خەرمانەدا دەردەکەوێت دینامیکییەتێکی ئاست بەرز لە ڕۆح و وزەی خاوەن خەرمانەکەدا ڕادەگەیەنێت، هەروەها هێزی ئەو کەسە ئاشکرا دەکات، ڕەنگی ئاڵتوونی ڕەنگدانەوەی بەرزترین وزە و هاوسەنگییە لەگەڵ خود، چەندە ڕەنگە ئاڵتوونییەکە تۆخ و چڕ بێت واتە ئەو کەسە بە قۆناغی ئیحای

دۆزینەوەی جوان و نوێدا تێپەڕ دەبێت، بەڵام ئەو کەسە نەگەیشتووە بە بڕیاری یەکلاییکەرەوەی دیاریکراو و کردارە کیمیاییەکان بۆ بڕیارەکانی لە ژیانی واقیعیدا بە شێوەیەکی خێرایە، ڕەنگی ئاڵتوونی پێمان ڕادەگەیەنێت ئەو کەسە خاوەنی ئەو خەرمانەیەیە لە پێناوی بەدیهێنانی شتێك لە ژیانیدا بە متمانەوە ڕێدەکات.

زیوی بریسکەدار

ڕەنگی زیوی بریسکەدار لە ڕەنگە جوانەکانە کە دەشێت لە خەرمانەدا هەبێت، ڕەنگی داهێنان و پیتێن و نوێبوونەوەیە.

خەرمانە و ناوەندەکانی وزە

ناتوانین قسە لەسەر پێستی شاراوە یان خەرمانەی کارۆموگناتیسی بکەین بێ قسەکردن لەسەر ناوەندەکانی وزە لە جەستەدا، ئەم ناوەندانە ناوەندی گریمانەیین و هەر لە کۆنەوە لەناو فەلسەفە خۆرهەلاتییەکان بەتایبەتی هندی و چینی وەك بناغە ناسراون بۆ لێکدانەوەی ناوچەکانی هێز و شەیدابوون لە مرۆڤدا، ئەم ناوەندانە ناوەندی تایبەتمەندن بۆ لێکدانەوەی زۆر بارودۆخی مرۆڤ وەك تەندروستی و وزە. ناوچەکانی وزە کە بە چاکرا ناسراون خزمەتی جەستە دەکەن و لەگەڵ خەرمانەی کارۆموگناتیسیدا کارلێك دەکەن، چونکە:

یەکەم: ناوەندی نێوان وزەی ناوەکی جەستە و وزەی خەرمانەی دەرەکییە.

دووەم: یارمەتی خەرمانە دەدات لە دیاریکردنی نەخۆشییەکانی جەستە و ڕۆح و ئەقڵ.

سێیەم: ڕۆڵێکی چارەساز دەبینێت لەگەڵ خەرمانەدا.

ناوەندەکانی وزە بە پەیوەستییەکی گەورە بە پێنج هەستەوەرەکەوە بەستراون بەتایبەتی هەستی بەرکەوتن.

ناوەندەکانی وزە لەگەڵماندا گەشە دەکەن، ئەگەر ئەوە ڕوویدا و هەستەکانی ناوەندی وزە بەندکرا یان شتێکی نێگەتیڤ لە ماوەی گەشەدا ڕوویدا ئەوا گەشەی سروشتی ئەم ناوەندی وزانە دەوەستن و کارایی تەندروستی و دەروونی ئەو ئەندامەش کاریگەر دەبێت کە بە ناوەندی وزە دادەنرێت، بۆ نموونە ناوەندی وزە لە دڵدا جۆر و کارایی خۆشەویستی تیایدا بەندە بە تەندروستی دڵەوە، ڕوودانی هەر تێکچوونێکی زوو لە ناوەندی وزەی دڵدا ڕوویدات وا دەکات خۆشەویستی لە ژیانی ئەو مرۆڤەدا بە درێژایی ژیان ناهاوسەنگ بێت و خەلەلی تیا بێت، ناوەندی وزە ئەگەر بەشێوەیەکی سروشتی کاریکرد ئەوا هەمووی بە کراوەیی دەمێنێتەوە و بە ئاراستەی میلی سەعات دەجوڵێت بۆ وەلامدانەوە لەگەڵ ئەو سروشتەی کە وزەکەی لێدەبات.

باری دەروونی مرۆڤ کاردەکاتە سەر کارایی ناوەندەکانی وزە، کاتێك مرۆڤ هەست بە گەشبینی و کراوەیی دەکات بەڕووی دنیادا، دوو شت ڕوودەدات لەلای کە بریتییە لە چالاکبوونی ناوەندەکانی وزە و کرانەوەیان بۆ هەڵمژینی وزە لە جیهانی دەوروبەر هەروەها ناوەندەکانی وزە دەکرێنەوەو بەشێك لە وزەکەیان بە کەسانی دیکە دەبەخشن.

باری دەروونی مرۆڤ بناغەی کارایی ناوەندەکانی وزەیە، چونکە ئەو کەسەی کە گوزارشت لە خۆی دەکات ناوەندەکانی وزەی لە حاڵەتی کارلێککردنێکی باشدا دەبن لەگەڵ خەرمانەی کارۆموگناتیسی دەوروبەری، لەوانەیە تووشبوون بە زۆربەی نەخۆشییە جەستەییەکان بناغەکەیان نەبوونی هاوسەنگی بێت لە ناوەندەکانی وزەدا یان بەندکردنی ئەو وزەیە بێت لە ناوەندەکەیدا و ڕێگەگرتن لە کارلێککردن لەگەڵ وزەی کارۆموگناتیسی و وزەی جیهانی دەرەوە، لەوانەیە ئەم باسکردنانەی پێشوو لای زۆر کەس بەرجەستەکراو نەبن، بەڵام دەکرێت بەرجەستە بکرێن ئەگەر بڕێك لە بەرچاو ڕۆشنیمان هەبێت، مەسەلەکە لە کارەبا دەچێت، لە هەستی شەشەم دەچێت و وەك خەرمانە وایە، تەنیا ئەوەندەیە بڕوای پێبێنێت و تەماشای هەندێك ئەنجامی بەرجەستەکراوی شتەکان بکەیت.

لێرەدا ڕاڤەی ناوەندەکانی وزە لە جەستەدا دەخەینەڕوو:

ناوەندی یەکەمی وزە

ناوەندی یەکەمی وزە: کلێنچکە، ئەم ناوەندە دەکەوێتە بەشی خوارەوەی بڕبڕەی پشت و پەیوەندی بە بڕی وزەی جەستەوە هەیە، ئەم ناوەندە وەك ترومپایەکی وزە وایە بۆ ئاستی ئەسیری، یارمەتی پاڵپێوەنانی وزە دەدات لە بناغەکەیەوە لە بڕبڕەی پشتدا، کاتێك وزەی ئەم ناوەندە قەتیس دەبێت، وزەی تەواوی جەستە لەگەڵیدا قەتیس دەبێت و ئەو کەسە هیچ هێز و توانایەکی باشی بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی ڕۆژانەی نامێنێت و قابیلیەتی بۆ تووشبوونی نەخۆشی زۆر دەبێت، لەگەڵ چوون بە تەمەندا ئەم وزەیە لاواز دەبێت، بەڵام لە حاڵەتی زیادبوونی مەسەلە ڕۆحانییەکاندا ئەم وزەیە بەهێز دەبێت، ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە ڕەنگی سوورە.

ناوەندی دووەمی وزە

ناوەندی دووەمی وزە: ناوچەی بەرموسەلان لەگەڵ ناوچەی کلۆت، ئەم دوو خاڵە ناوەندی دووەمی وزە دەنوێنن ئەم خاڵە پشتیوانی لە یەکتری دەکەن تا هەریەکەیان ئەوی دیکەیان تەواو بکات، ناوەندی ناوچەی بەرموسەلان لەجەستەی مرۆڤدا پەیوەندی بە جۆری خۆشەویستی و بڕی خۆشەویستی مرۆڤەوە هەیە بۆ توخمەکەی دیکە. کاتێك ئەم ناوەندە کراوە دەبێت، ئەو کەسە توانای بەخشینی دەبێت و توانای چێژوەرگرتنی سێکسی دەبێت، ئەو کەسە بەشێوەیەکی زۆر توانای چێژبینین و گەیشتن بە ئۆرگازمی دەبێت، هەرچەندە ئۆرگازمی سێکسی پێویستی بە کرانەوە و تەندروستی گشتییە لە هەموو ناوەندەکانی هێزدا.

هەرچی ناوەندی کلۆتە واتە خاڵی بەرامبەر بەرموسەلان لە پشتەوە، ئەمیش ناوەندێکە بە گشتی پەیوەندی بە وزەوە بەتایبەتیش بە شەهوەتی سێکسییەوە هەیە، ئەگەر ئەم ناوەندی لاواز بوو ئەوا توانای سێکسی لاواز دەبێت و ئەو کەسە توانای وروژانی نامێنێت و پێویستی بۆ سێکس بە مەسەلەی دیکە قەرەبوو دەکاتەوە، هەروەها کارلێککردنی سێکسی لەگەڵ کەسانی دیکە لاواز دەبێت.

ئەگەر ئەم ناوەندی وزەیە داخرا و قفڵ کرا ئەوا ژن تووشی بێ توانایی دەبێت لە کاری سێکسی، لەوانەشە زیاتر ئارەزووی دەستلێدانی خۆیی بکات و لە سێکسدا لەگەڵ پیاو شەڕانگێز بێت، ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە ڕەنگی پرتەقاڵییە.

ناوەندی سێیەمی وزە

ناوەندی سێیەمی وزە: پرچە دەمارییە خۆری یان ڕووناکییەکان لەگەڵ ناوەندی ناوپەنچکك، ناوەندی پرچە دەمارییە ڕووناکییەکان ڕاستەوخۆ لە ناو گەدەی مرۆڤدایە و پەیوەندی بەو هەستەی مرۆڤەوە هەیە کە هەست دەکات بەشێکە لە گەردوون، ئەم ناوەندە ئەقڵییە، بەڵام پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی بە سۆزی مرۆڤەوە هەیە، ئەقڵ لێرەدا لە سۆز تێدەگات و دەیخاتە ناو زیندوێتی و کاری باشەوە لە ژیاندا.

ئەگەر ئەم ناوەندە داخرا، ئەوا تاك هەست بە بایەخی خۆی ناکات وەك بەشێك لە گەردوون، هەروەها هەست بە قووڵی هیچ

دەشێت تووشبوون بە زۆربەی نەخۆشییە جەستەییەکان بناغەکەیان نەبوونی هاوسەنگی بێت لە ناوەندەکانی وزەدا یان بەندکردنی ئەو وزەیە بێت لە ناوەندەکەیدا و ڕێگەگرتن لە کارلێککردن لەگەڵ وزەی کارۆموگناتیسی و وزەی جیهانی دەرەوە

شتێك ناكات و هەست دەكات هیچ نییە، هەروەها داخستنی ئەم ناوەندە لەوانەیە ببێتە هۆی قفڵبوونی پەیوەندی نێوان دڵ و سێکس.

هەرچی ناوەندی ناوپەنچکە کە دەکەوێتە پشت پرچە دەمارییە ڕووناکییەکان پەیوەندی بە تەندروستی گشتی مرۆڤەوە هەیە، ئەگەر مرۆڤ جەستە و تەندروستی خۆی خۆش بوێت، ئەوا ڕەچاوی باری تەندروستی خۆی دەکات و ئاگای لێدەبێت و لەمبارەدا ئەم ناوەندە کراوە دەبێت، ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە، ڕەنگی زەردە.

ناوەندی چوارەمی وزە

ناوەندی چوارەمی وزە: دڵ، ئەم ناوچەیە دەکەوێتە ناوچەی دڵ لە پێشەوە، ناوەندی خۆشەویستی و ناوەندی پەیوەندی سۆزدارییە لەگەڵ تەواوی جیهاندا، چەندە ئەم ناوەندە کراوە بێت ئەوەندە مرۆڤ توانای بۆ خۆشەویستی گەورە زۆر دەبێت و هەستی خۆشەویستی بۆ خێزان، منداڵەکانی، خۆشەویست و هەموو خەڵك ئاشکرا و ڕوون دەبێت و گوزارشتی لێدەکات، ئەگەر ئەم ناوچەیە داخرا ئەوا ئەو کەسە کێشەی دەبێت لە وەرگرتن و بەخشینی خۆشەویستیدا.

لە بەشی بەرامبەر لە پشتەوە، لە ناوچەی نێوان شانەکاندا ناوەندێك هەیە بەرامبەر بە دڵ تایبەتە لە بەڕێوەبردنی من-دا.

ئەم ناوەندە بریتییە لە ئیدارەی دەرەکی کە هەوڵ دەدات بۆ دەستکەوتنی ئەوەی دەمانەوێت، ئەو کەسەی بە شێوەیەکی باش ئەم ناوەندەی پشتەوەی کراوەتەوە، توانای دەبێت بۆ دەستکەوتنی هەر شتێك دەیەوێت، ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە ڕەنگی سەوزە.

ناوەندی پێنجەمی وزە

ناوەندی پێنجەمی وزە: ناوەندی سورێنچك، ناوەندی ئەم وزەیە ناوچەی سورێنچکە هەروەها پەیوەندی هەیە بەو بەرپرسیارێتییەوە کە ئەو کەسە دەیەوێت بکەوێتە ئەستۆی، ئەم ناوەندە بەردەوام دەبێت لەوەی مرۆڤ وا لێبکات بەپێی بەرپرسیارێتییەکانی هەڵسوکەوت بکات و بەپێی ئەوەی چی دەوێت و پێویستی بە چییە، ئەم ناوەندە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە پەیوەندیکردن و درکاندنی نهێنی و گفتوگۆوە هەیە.

لە پشتەوە ناوەندێکی هاوشێوە هەیە کە بریتییە لە ناوەندی پسپۆڕێتی پیشەیی، تایبەتە بە هەستی مرۆڤ بە خۆی لە ناو بازنەی کۆمەڵایەتیدا، هەروەها تایبەتە بە وەزیفە و پەیوەندی بە هاوکارە کارەکانییەوە.

ئەم ناوەندە ئەگەر کراوە نەبێت ئەوا مرۆڤ متمانەی بە خۆی لاواز دەبێت، ئەگەر ناوەندەکە کراوە بێت ئەوا کاردەکات بۆ زاڵبوون بەسەر شکستهێناندا، ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە شینە.

ناوەندی شەشەمی وزە

ناوەندی شەشەمی وزە: ناوەندی ناوچەوان و ناوەندی پشتێنە ئەقڵییەکان، ناوەندی ناوچەوان پەیوەندی بە بینین و چەمك و وێنە ئەقڵییەکانەوە هەیە وەك تواناکانی مرۆڤ، هەرچی ناوەندی پشتی سەرە، واتە ناوەندی پێشبینییە ئەقڵییەکان، بریتییە لە ناوەندی چاندنی بیرۆکەکانی داهێنان و فۆرمەلەبوونیان، ئەگەر ئەم ناوەندە کرایەوە ئەوا مرۆڤ لە توانایدا دەبێت بیرۆکە داهێنەرەکانی لەسەر زەمینەی واقیع جێبەجێ بکات، ئەگەر ئەم ناوەندە داخرا ئەوا مرۆڤ ئەگەر بیرۆکەی داهێنەرانەشی هەبێت بە ئەستەم دەتوانێت جێبەجێیان بکات. ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە ڕەنگی نیلییە.

ناوەندی حەوتەمی وزە

ناوەندی حەوتەمی وزە: ناوەندی تاج، شوێنی ئەم ناوەندە بریتییە لە لوتکەی سەر و پەیوەندی بە لایەنی ڕۆحانی ئەو کەسەوە هەیە لەگەڵ هەر شتێك کە پەیوەندی بە تێکەڵەی ئەقڵ و سۆز و ڕۆحییەوە هەبێت پێکەوە، ئەگەر ئەم ناوەندە داخرا ئەوا شەفافییەتی ڕۆحانی لای ئەم کەسە دادەخرێت. ڕەنگی تایبەت بەم ناوەندە ڕەنگی وەنەوشەییە.

پەیوەندی چینەکانی خەرمانە بە ناوەندەکانی وزە

هەر چینێك لە چینەکانی خەرمانە پەیوەندی هەیە بە ناوەندەی حەوتەمی وزەوە کە بەمشێوەیەیە:

خەرمانەی یەکەم: پەیوەستە بە ناوەندی یەکەمی وزەوە بەمەش پەیوەندی بە دۆخی گشتی لەشەوە هەیە، پەیوەندی بە وروژان و هەستکردن بە ئازار و چێژەوە هەیە هەروەها پەیوەندی بە وزەی ئۆتۆماتیکییەوە هەیە لە جەستەدا.

خەرمانەی دووەم: پەیوەستە بە ناوەندی سێیەمی وزەوە بەمەش پەیوەندی بە لایەنی گشتی سۆزدارییەوە هەیە لە مرۆڤدا.

خەرمانەی سێیەم: پەیوەستە بە ناوەندی سێیەمی وزەوە و بەمەش پەیوەستە بە لایەنی ئەقڵی و بیرکردنەوەوە.

خەرمانەی چوارەم: پەیوەستە بە ناوەندی چوارەمی وزەوە بەمەش بەرپرسە لە سووتانی گەرمۆکەکان و وزەی خۆشەویستی.

خەرمانەی پێنجەم: پەیوەستە بە ناوەندی پێنجەمی وزەوە بەمەش پەیوەندی بە توونديی ئیرادە و توندی وشە و چێژوەرگرتن و بەرپرسیارێتی هەر قسەیەك كە دەیكەین، هەیە.
خەرمانەی شەشەم: پەیوەستە بە ناوەندیی شەشەمی وزە و بەمەش بەرپرسە لە خۆشەویستی گشتی لە ژیاندا و هەروەها لە مەسەلە بەرجەستە نەكراوەكان.
خەرمانەی حەوتەم: پەیوەستە بە ناوەندی حەوتەمی وزە و بەمەش بەرپرسە لە لایەنی ڕۆحانیمان.

پەرەسەندنی خەرمانە لە گەشەی مرۆییدا

منداڵ كە لە دایك دەبێت ناوەندەكانی وزە و خەرمانە كارۆموگناتیسییەكانی چواردەوەی لەگەڵیدا لە دایك دەبن، لە دوای لە دایكبوون منداڵ دەشێت ڕووبەڕووی كارتێكەرە دەرەكییەكان ببێتەوە وەك مرۆڤەكانی چواردەوری و هەموو ئەو شتانەی دیكە كە ڕۆڵی سەرەكییان هەیە لە دروستبوونی خەرمانەكەیدا، لە سەرەتادا كاتێك منداڵ شیرەخۆرەیە زۆربەی كات دەخەوێت، لەبەرئەوە كارتێكەرە دەرەكییەكان لەسەری كەمن، بەمەش وزەكەی كۆدەبێتەوە كە یارمەتی دەدات لە گەشەی جەستەییدا، ئەگەر لەم ماوەیە كاریگەری خراپ بۆ سەر ئەقڵ ڕوویدا، ئەوە گەشەكردنی ئەو منداڵە ئەستەم و نارەحەت دەبێت.
یەكێك لە هۆكارەكانی پەیوەستبوونی گەورەی منداڵ بە دایكەوە دەگەڕێتەوە بۆ خەرمانەكانییان، چونكە لە ماوەی گەشەكردنیدا كە دایك زۆر لەگەڵ منداڵەكەیدا پێكەونووساون، پەیوەندییەكی قووڵ لە نێوان خەرمانەی منداڵ و خەرمانەی دایكیدا دروست دەبێت، پەیوەستبوونی هەر كەسێكی گەورە بە منداڵەوە وا دەكات كە پەیوەستبوونی خەرمانەكانییان زۆر توند بێت، جۆرێك لە هەستكردن لە دوورەوە دروست دەبێت كە وا لەو كەسە گەورەیە یان منداڵە دەكات هەریەكەیان هەست بەوی دیكەیان بكات و تەنانەت هەست بكات چی بەسەر ئەو لایەنەی دیكەدا دێت.
لەگەڵ گەشەكردنی منداڵ ناوەندی یەكەمی وزە بە شێوەیەكی گەورە گەشە دەكات و لەبەرئەوە ژیانی سۆزداریی گەشە دەسەنێت و باش دەبێت، لە قۆناغی زووی منداڵیدا من-ی منداڵ گەشە دەكات و هەستی خاوەندارێتی لە لای پەرەدەسێنێت، لە قۆناغەكانی كۆتایی منداڵیدا خەیاڵی منداڵ پێدەگات و ئەنگێزەی خۆشویستنی كەسانی دیكەی لەلا دروست دەبێت، لە ماوەی قۆناغی هەرزەكاریدا، خەرمانەی منداڵ زۆر كاریتێدەكرێت و بەتایبەتی لە كاتێكدا كە ڕژێنە سێكسییەكانی پێدەگەن، لەگەڵ پێگەیشتنی سێكسی پەرەسەندن و پێگەیشتنێكی زۆر لە ناوەندەكانی وزەدا پەرەدەسێنێت، لەگەڵ كۆتایی قۆناغی هەرزەكاریدا ناوەندەكانی وزە و چینەكانی خەرمانە پێگەیشتوون و بە شێوەیەكی گەورە دروستبوون.

ڕەوگە و پێوانەی خەرمانە

باسی خەرمانەمان كرد كە دەزانین بینینی ئاسان نییە، وا دەردەكەوێت ئێمە باسی شتێك دەكەین كە بوونی نییە، هەندێك كەس بەهرەی خواییان هەیە و دەتوانن بە چاوی ئاسایی و بێ هیچ ئامادەكارییەك و بە ئاسانی خەرمانە ببینن.
هەروەها منداڵان هەیە لە دایكبوونیانەوە تا تەمەنی شەش ساڵی بە هۆی ئەو هەستە خۆرسكە بێگەردەییانەوە كە پێوەی لە دایك دەبن دەتوانن خەرمانە یان شەبەنگ و ڕەنگەكانی خەرمانە ببینن، هەندێك لە منداڵان گوزارشت لەم بینینەیان دەكەن بێئەوەی لێیان تێبگەین، پاشان ئەم توانایەیان كەمدەبێتەوە و لە دوای تەمەنی شەش ساڵی بە تەواوی نامێنێت.
بەڵام هەندێك كەسی تایبەتی هەیە خەرمانەكەیان ئەوەندە بەهێز و ئاشكرایە دەیبینین و هەستی پێدەكەین بەتایبەتی ئەوانەی كەسانی ڕۆحانی پایە بڵندن وەك پێغەمبەر و پیاو چاكان، لە كاتی دەربڕینی ئاسایشدا كاتێك وەسفی مرۆڤێكی تۆبەكار دەكەین دەڵێین: «ڕووخساری نوری لێدەبارێت»، ئەمەش وەسفێكی مەجازی نییە بەڵكو هەقیقەتە، چونكە گەیشتن بە ئاستێكی باڵای ڕۆحانییەت خەرمانەیەكی درەوشاوە لە چوار دەوری سەری ئەو كەسە دروست دەكات، لەوانەیە وێنەی ئەو خەرمانەیەی كە لە چوار دەوری سەری مەسیح و مریەمی پاكیزە دروستكراوە ئەوەندە گوزارشت نەبێت لە پیرۆزییان هێندەی ئەوەی ڕوایەتەكان باس لە بوونی ڕووناكییەكی ڕۆشن دەكەن لە چواردەوری سەریان.
لێكۆڵینەوەی زانستی و ڕێگای زۆر هەن بۆ ڕەوگەگرتنی پێوانەی خەرمانە، وەك: بەكارهێنانی ئەو چاویلكانەی كە چەند چینێك لە هاوێنە و بۆیەی ڕەنگداری لەسەرە كە نەشتەركارێكی ئینگلیزی پسپۆڕ لە مەسەلە پزیشكییە كارەباییەكان بەناوی ولتەر كلنەر دایهێنا، توانی لە ڕێی ئەو چاویلكەیەوە ئەو خەرمانە كارۆموگناتیسییە ببینێت كە چواردەوری داوین و چینەكانیشی دیاری بكات، بە هۆی ئەم چاویلكەیەوە توانی ڕەوگەی ئەو گۆڕانكارییانە بگرێت كە بەهۆی ماندووبوون، نەخۆشی و گاڵتە و گەمەكردنەوە ڕوودەدات.
هەروەها والتەر كلنەر لە ڕێی ئەم چاویلكانەوە بینی چۆن بواری موگناتیسی كە بە هۆی هەندێك لەو ئامرازانەوە كە بە كاریاندەهێنن چۆن كاردەكاتە سەر خەرمانەكەیان، هەروەها ڕەوگەی ئەو حاڵەتانەشی گرت كە بەهۆی هەندێك ڕاهێنانەوە بە شێوەیەكی خۆویستانە ڕەوگەی خۆیان دەگۆڕن.
دوو زانای ڕووسی هەن بە ناوی یوری كرافكینكو و نیكۆلای كالاشینكو ئامێرێكیان بۆ ڕەوگەگرتنی خەرمانە داهێنا ناویان نا پێوەری خەرمانە كە ئامێرێكی هەستیارە توانای ڕەوگە گرتنی تیشكی كەهرۆموگناتیسی هەر جەستەیەكی بایۆلۆژی یان بێ گیانی، هەیە. هەروەها دەتوانن بەهۆی ئەم ئامێرەوە بە شێوازێكی نموونەیەكی لە پێشەوە و لە دواوە وەك یەك پێوانەی خەرمانەكە بكەن. ئەم دوو زانایە توانییان دۆخی تەندروستی مرۆڤ بە پێی شێوەی خەرمانە موگناتیسییەكەی چوار دەوری دیاری بكەن.
هەروەها دەشێت ڕەوگەی خەرمانە بگیرێت لە ڕێی تاقیكردنەوەیەكی دووانی سادەوە، دوو كەسی بەرامبەر یەك لەسەر زەوی یان لەسەر كورسی لە شوێنێكی كەمێك

هەندێكمان خەرمانەكەی پێویستی بەوەیە لەگەڵ كەسانی دیكەدا بێت تا خەرمانەكانییان پێكەوە كارلێك بكەن، هەندێكی دیكەمان ئەگەر زۆر لەگەڵ كەسانی دیكە بمێنێتەوە هیلاك دەبێت و بیانوویەك دەدۆزێتەوە تا شوێنەكە بەجێبێڵێت، چونكە خەرمانەكەی وشك دەبێتەوە و شەكەت دەبێت

تاریکدا دادەنیشن و یەکێکیان لەپی دەستی بۆ لەپی دەستی ئەوی دیکەیان درێژ دەکات و بە شێوەیەك بەری بکەوێت و بە سووکە پاڵنانێك پاڵی پێوەدەنێت و چاویشییان دەنوقێنن، تێبینی دەکرێت دەستی چەپ کە بەر دەستی ئەو کەسەی بەرامبەر دەکەوێت هەست بە وزە دەکرێت، لێرەدا پێویستە تەرکیز بکرێتەسەر هەستکردن، لەم کاتەدا دەستەکەی دیکە درێژ دەکرێت و دوو سانتیمەتر لە نێوانییاندا دەبێت، ئەو دوو کەسە هەست بە بوونی وزە دەکەن لەو ماوە بە تاڵەی نێوان دەستیان.

دەتوانی هەر خۆیشت بە تەنیا تاقیکردنەوەیەك بۆ پێوانە کردنی خەرمانەکەی خۆت ئەنجام بدەیت، دەتوانیت لە شوێنێکی نیمچە تاریك بە پێوە بوەستیت یان دابنیشیت، دەستی ڕاست بە هێمنی لە دوورییەکەی کەم لە جەستەتەوە بگێڕە واتە دەست بەسەر جەستەدا بهێنە، بەڵام دوورییەك لە نێوان دەست و جەستەدا هەبێت، ئەم گەڕانە لە ڕاستەوە بۆ چەپ دەست پێبکە و تێبینی دەکەیت هەست بە شتێك دەکەیت.

پەنجەی شایەتمانی دەستی ڕاست نزیك بکەرەوە لە بەری دەستی چەپت و نزیکەی یەك سانتیمەتر لە نێوان پەنجەت و دەستدا بێت، لە هەوادا بازنە بکێشە، بەردەوام بە لەسەر ئەم جوولەیە و بە پەنجە بە جۆرێك لە ختووکە یان ووروژان دەکەیت.

بەرلەوەی دنیا بە تەواوەتی تاریك ببێت واتە لە ئێوارەیەکی درەنگدا ئەوەندە ڕووناکی مابێت کە بتوانیت ڕووخسارەکان لە یەکدی جیا بکەیتەوە، باکگراوندێکی سپی بخەرە پشتی ئەو کەسەوە کە دەتەوێت خەرمانەکەی ببینیت، تەرکیز بکەرە سەر ناوچەی دەوروبەری ئەو کەسە بە تایبەتی دەوروبەری سەری، تیشکێك دەبینیت کە بە خێرایی دێت و دەڕوات، ئەم تیشکە خەرمانەی چواردەوری ئەو کەسەیە.

لە ئێستا دەکرێت ڕەوگەی خەرمانە بگیرێت لە ڕێی هەندێك کامێرای ڤیدیۆیی تایبەتەوە، هەروەها لە ڕێی کامێرای بلورید و هەندێك جۆری تیشکەوە، لەڕێی ئەم ئامێرە نوێ پێشکەوتووانەوە توانرا ڕەوگەی هەندێك حاڵەتی دەروونی تایبەتی و کاریگەرییە ڕەنگدارەکانییان لەسەر خەرمانە بگیرێت لەو بارانەدا کە مرۆڤ کاردانەوەی دەبێت بۆیان، لەو بارانەی کە ڕەوگەی گیراوە، وەك: ئەو ژنە دووگیانەی دڵی خۆشە بە سکەکەی دەرکەوتووە خەرمانەی دەوری جەستەی ڕەنگی پەمەیی دەبێت، هەروەها ڕەوگەی خەرمانەی وەنەوشەیی کاڵ کە چوار دەورەکەی شینە گیراوە لە دەوری ئەو پیاوەی بە ورەوە باس لە فێربوون دەکات، هەروەها توانراوە ڕەوگەی خەرمانەیەکی سوور یان خاڵی سوور لە دەوری خەرمانەی ژنێك بگیرێت کە لە حاڵەتی توڕەییدا بووە.

خەرمانەی نەخۆش

ئەو خەرمانە موگناتیسییەی کە چواردەوری داوین وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا وەك پێستی یەکەمی مرۆڤ وایە کە لە ڕێیەوە ڕووبەڕووی جیهانی دەوروبەری دەبێتەوە هەرچەندە شاراوەیە و نایبینین، بەڵام ڕووبەڕووی جەستە و دەروون دەبێتەوە و کاریان تێدەکات، بوونی هەر لاوازی یان تێکچوونێك لە خەرمانەکەماندا واتە لاوازی و تێکچوون لە تەندروستی جەستەیی و دەروونی و ئەقڵیدا.

خەرمانەی چواردەوری مرۆڤ قابیلی ئەوەیە لاواز ببێت و بە هۆی زۆر فاکتەرەوە نەخۆش بکەوێت، وەك: سیستمی خۆراکی خراپ و ناهاوسەنگ، وەرزشی کەم، کەمی هەوای پاك، نە حەوانەوە، فشارەکان، کحول، مادده بێهۆشکەرەکان، حەب و دەرمان، تووتن، نەریتی خراپ هەرچییەك بێت، چالاکییە ڕۆحانییە خراپەکان وەك سیحر و هاوشێوەکانی، وەستان لە تەنیشت ئامێری کارەبایی زۆر یان ژیان لە نزیك محەویلەکانی کارەباوە، هەڵگرتنی مۆبایل و بەرکەوتنی پیسبوونە تیشکییەکان.

هەر حاڵەتێکی نا بەختەوەری و خەفەت کە مرۆڤ تیایدا دەژی بەو ڕێگایانەی باسمان کردن ڕەوگەیان دەگیرێت، دەرکەوتووە ئەم حاڵەتە نێگەتیڤانە ڕەنگدانەوەی لەسەر خەرمانەی مرۆڤ دەبێت و حاڵەتێك دروست دەکات کە خەرمانەکە وا دەردەکەوێت کون کرابێت. هەروەها فشارە توندەکان وا دەکەن کە خەرمانەی مرۆڤ بەند دەکەن و کاردەکەنە سەر ناوەندەکانی وزە لە جەستەدا و لاوازیان دەکەن.

بەڵام هەندێك حاڵەتی نەخۆشی دیاریکراو هەن کە ڕەوگەیان گیراوە و ڕەوگەی خەرمانەکەشیان گیراوە، وەك:

- کەسێتی زارەکی یان ئەو کەسێتییەی لە قۆناغی گەشەکردنی زارەکیدا چەقیوە، ئەم کەسە لە قۆناغی منداڵیدا تووشی شکستی زۆر بووە، هەموو ژیانی بەگلەیی و سکاڵا دەباتەسەر هەست بە بێبەشبوون دەکات لە ڕەگ و ڕیشەی خۆی، خەرمانەی دەرەکی یان چینی حەوتەمی خەرمانەی ئەم کەسە باش نییە، ناوەندەکانی وزە لە جەستەیدا داخراو دەبێت و کاردانەوەی بۆ خەرمانەی دەرەکی و تەنی ئەسیری بەهێز نابێت، لە کاتێکدا تەنی ئەقڵی لە خەرمانەکەیدا بریسکەداری مەیلە و زەرد دەبێت، چونکە مرۆڤی خاوەن کەسێتی زارەکی تەرکیزی لەسەر مەسەلە زەینییە دەنگییەکان دەبێت نەك جەستەییەکان.
- خاوەنی کەسێتی سایکۆباتی یان ئەو کەسەی کە دوژمنایەتی بەرامبەر بە کۆمەڵگە هەیە وا دەردەکەوێت خەرمانەکەیان لە بەشی خوارەوە واتە لە بنکی خەرمانەکەدا لاواز بێت و لە بەشی سەرەوەدا بەهێز بێت، تەنی ئەسیری لای خاوەن کەسێتی سایکۆباتی لە ناوچەی پێیەکان کەم دەکات و تا بەرەو سەرەوە بڕوات لە ڕەنگدا چڕ دەبێتەوە،و چینی پێنجەم، تەنی ئەقڵی لای کەسی سایکۆباتی لە بەشی پێشەوە زیاترە وەك لە بەشی دواوە، هەرچی تەنی سۆزدارییشە بۆ ناوچەی شان درێژ بۆتەوە، ناوەندەکانی وزە لای کەسی سایکۆباتی زیاتر لە بەشی ناو شاندا و لە خاڵی سەرەتای ملدا کراوەیە.
- کەسی ماسۆشی سادی، ئەم کەسە کە چێژ وەردەگرێت لە ئازاردانی کەسی بەرامبەر و ئەشکەنجەدانی خۆی لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە، وزەیەکی لەڕادەبەدەر زۆری هەیە ڕووە و دەرەوە، لەهەمانکاتدا وزەیەکی جۆشسەندوی لە ناوەوە هەیە، تەنی ئەسیری لای کەسی ماسۆشی سادی چینێکی چڕە و ڕەنگی خۆڵەمێشی زیاتر لە ڕەنگی شین زاڵە، هەرچی تەنی سۆزدارییە فرە ڕەنگە و ئاشکرایە و هەندێك پچڕپچڕی تیادایە، تەنی ئەقڵی بەرفراوان و ئاشکرایە و بەرەو بەشی خوارەوەی جەستە دادەکشێت، هەرچی تەنی ئاسمانییە درەوشاوەیە و لە تەواوی جەستەدا هەیە و ڕەنگی وەنەوشەیی و شەرابی و شین دایپۆشیوە، کەسی ماسۆشی کە خەرمانەکەی لە شێوەی هێلکەدایە، لە بەشی خوارەوەی جەستە خەرمانەیەکی تۆخی ئاڵتوونی چڕ دەردەکەوێت، خەرمانەی دەرەوەشی بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا هەیە و دیاریکراوە و گرژ و چڕە.
- کەسی وشکی دڵڕەق، ئەم مرۆڤە هەموو جەستەی وزەیە، خەرمانەکەی باشە و هەموو ڕەنگەکانی تیادایە، بەڵام بە شێوەیەکی ڕێکخراو پچڕپچڕە، تەنی ئەسیری لای کەسی خاوەن کەسێتی وشك و ڕەق بەهێزە بە شێوەیەکی گەورە کراوەیە و ڕەنگی شینی مەیلە و خۆڵەمێشییە، تەنی سۆزداری هاوسەنگی و هێمنی تیادایە و بە شێوەیەکی ڕێکخراو پچڕپچڕە، هەرچی تەنی ئاسمانییە،

زۆر درەوشـاوە نییە، چینی کۆتایی یان دواچین لەسەر سەرە و ڕەنگی ئاڵتوونی زیوییە، ناوەندەکانی وزە لای کەسی وشك و ڕەق کراوەن ئەمە وامان لێدەکات جەخت لەوە بکەینەوە کە ئەم کەسە بە ئەقڵ و هێزی ئیرادەی خۆی دەژی.

چۆن پارێزگاری لە خەرمانە بکەین؟

خەرمانە شتێکە بوونی هەیە، تەندروستی خەرمانەکەمان واتە تەندروستی جەستەمان، پێشتر باسی خەرمانەی نەخۆشمان کرد، لێرەدا باسەکەمان تەواو دەکەین و جەخت لەوە دەکەینەوە کە خەرمانەی تەندروست واتە دەروون و ڕۆحێکی تەندروست، ئەو ئامێرانەی کە زانست دەستبەری کردوون جەخت لەم خاڵە دەکەنەوە.

مەسەلەی تەندروستی خەرمانە بە دوو ئاڕاستەدا دەڕوات، لە نـاوەوە بۆ دەرەوە بە پێچەوانەشەوە لە دەرەوە بۆ ناوەوە، بۆ ئەوەی خاوەنی خەرمانەیەکی تەندروست بین و ئەو خەرمانە تەندروستە هەڵقوڵاوی بڕیار و پلان و ئیرادە بێت، هەندێك ڕێنمایی دەخەینەڕوو:

- بەختەوەربە، مەسەلەکە لەوانەیە وا دەرنەکەوێت کە بانگەشەیەك بێت بۆ بەختەوەری، بەڵام بەختەوەری و قبوڵکردنی داواکارییەکانی ژیان بە هەڵچوونی کەمترەوە و ڕەواندنەوەی توڕەیی و فەرامۆشکردنی زۆرێك لە کێشە نێگەتیڤەکان، وا دەکەن کە خەرمانەکەی چوار دەورمان، درەوشاوە بێت، مرۆڤی توڕە خەرمانەکەی ڕەنگێکی سووری تاریك دەداتـەوە کە وا دەکات تەواوی جەستەی ئەو کەسە ماندوو هیلاك بکات، بەڵام ئەو مرۆڤەی کە توڕەییەکەی دەچەپێنێت، لە خەرمانەکەیەوە ڕەنگێکی سوور لە ناوچەی سورێنچك دەردەچێت و پاشان بۆ ناوچەی دڵ دەگەڕێتەوە، حاڵەتێکی شەکەتبوونی توند دروسـت دەکات، هەروەها هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و ترس لە سبەینێ و لە دوا ڕۆژ خەرمانەی مـرۆڤ بە ڕەنگێکی ژەنگاوی تـۆزاوی پیس قورس دەبێت و کۆئەندامی بەرگری خەرمانەکە و جەستەش لاواز دەکـات، هەروەها هەستی ئیرەیی ڕەنگێکی سەوزی چڕ بە خەرمانەی مـرۆڤ دەبەخشێت، حاڵەتی خەفەت و نائومێدی بەرامبەر بە خەڵك وا دەکـات خەرمانەی مرۆڤ بە ڕەنگی خۆڵەمێشی وەك هەور بەر لە باران بارین داپۆشێت، هەرچی شڵەژان و پەشۆکانە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی خەرمانە بە ڕەنگی سوری ڕەشباو، لەوانەیە سادەترین و خێراترین ڕێگە بۆئەوەی خەرمانەکەمان زیاتر تەندروست بێت، مانەوەو ژیانکردن بێت لەگەڵ خەڵکانی سادە ڕۆح سووك و ئەوانەی کەسانی خۆشەویستن و خەڵکییان خۆشدەوێت و زۆر باوەشی خۆشەویستی دەکەنەوە، لەمکاتەدا خەرمانەکەت لەگەڵ خەرمانەی تەندروستی ئـەو کەسانەدا بەیەکدا دەچن و خەرمانەکەی تۆش باشتر و تەندروستتر دەبێت.

- دووربکەوەرەوە لە بەکارهێنانی ماددە بێهۆشکەرەکان و دەرمان، بەداخەوە ئێمە لە سەردەمێکدا دەژین، هەمووی دەرمانە، تەنانەت دەرمانەکانیش کە بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی بەکاردەهێنرێن بریتین لە ژەمـە مـاددەی بێهۆشکەر کە ڕێگەیان پـێـدراوە لە کاتێکدا لەوانەیە بەکارهێنانیشیان هیچ پێویست نەکات.

بێگومان ماددە بێهۆشکەرەکان کاریگەری خراپتریان بۆ سەر خەرمانەی مرۆڤ هەیە، بەڵام دەرمانیش لەوانەیە زیانمەند بێت، هاوکات لەگەڵ مـاددە بێهۆشکەرەکان کهولیش هەمان کارایی نێگەتیڤی هەیە، هەموو ماددە کیمیاییەکان بە خواردنی نا تەندروستیشەوە وا دەکەن کە چینی ئەسیر کە گەورەترین چینە لە ساغڵەمی جەستەمان ئاگادارمان دەکاتەوە وەك چینێکی چڕی

قورسی خۆڵەمێشی دەربکەوێت بە تایبەتی لە بەشی ڕاستی لای سەردا وەك ئەو ئامێرانەی باسمان کردن ڕەوگەیان گرتووە، بە شێوەیەکی گشتی ڕەنگی خەرمانە لەو کەسانەدا کە ئەو مادده و دەرمانانە بەکاردەهێنن کە جەستە تێکدەدەن ڕەنگی سەوزێکی پیسی مەیلەو قاوەییە، هەروەها کاتێك هەستی ئازار لای مرۆڤ هاوکات دەبێت لەگەڵ هەستی ئیرەییدا، چونکە ئەو مرۆڤەی کە جەستەی هیلاك و ماندووە هەست بە ئیرەییش دەکات بەرامبەر ئەو کەسانەی کە ئەم ئازارەیان نییە، دەبینین ئەم مرۆڤە بە شێوەیەکی بێ ئاگا دەڕوات بەڕێوە و چەند هەنگاوێك دەڕوات، بەڵام هەروەك بڵێی سەرو کێشی لەسەر جەستەیی و هەردوو شانی چەماونەتەوە، لە ڕاستیدا ئەمە بریتییە لە قورسی ئەو پیسییەی چوار دەوری داوە، بەم کەسە دەڵێین: لە پێناوی تەندروستی خەرمانەکەتدا واز لە بەکارهێنانی هەموو ئەو دەرمانانە بێنە کە پێویستت پێیان نییە، خۆراکی تەندروست بخۆ، دەبینیت هەست دەکەیت بەگشتی تەندروستیت باشە و کێشی جەستەت کەمترە واتە هەست بە لەش سووکی دەکەیت، بە کورتی خەرمانەکەت دەست بە چاکبوونەوە دەکات هەر لە سەرەتای بڕیاردانت بۆ ئەوەی بایەخی پێبدەیت.

- ڕاهێنانە وەرزشییەکان خەرمانەی مرۆڤ ڕاست دەکەنەوە و وا دەکەن خەرمانەی چواردەورمان تەندروستر بێت، هەموو جۆرەکانی وەرزش بەتایبەتی ڕۆیشتن بەپێی لەئاو و هەوایەکدا کە توخمە تەندروستییەکانی تیادایە وەك خۆرێکی مامناوەند، هەوای پاکژ، جلوبەرگی حەواوە، ئەمانە وادەکەن کە خەرمانەکەمان لە حاڵەتێکی باش و تەندروستدا بێت، ڕاهێنانێکی سادەش هەیە بۆ ئەوەی خەرمانەکەمان لە بارێکی باشدا بێت ئەویش بریتییە لە دانانی پێیەکان لەسەر زەوی بەرزکردنەوەی دەستەکان بۆ سەرەوە بۆ بەرزترین ئاست بەشێوەیەك هەست بە پتەوی و جێگیری خۆت بکەیت لەسەر زەوی، پاشان دەستەکانت بهێنەرەوە خوارە و دوایی بەرزیان بکەرەوە، بەمشێوەیە بەردەوام بە، ئەمە ڕاهێنانێکی سادەیە وا دەکات خەرمانەی دەوروپشتی جەستەمان زیاتر تەندروست بێت.

- ئەو میوزیکە هێمنەی بە گوێگرتن لێی هەست بە حەوانەوە دەکەیت وا دەکات خەرمانەکەت زیاتر تەندروست ببێت.

- خواردنی خۆراك بە بڕی کەم و لە چەند ژەمێکی جیادا فاکتەرێکی یاریدەدەرە بۆ باشبوونی تەندروستی خەرمانە، چونکە برسیبوونی زۆر و خواردنی ژەمی قورس بە یەکجار خەرمانە هیلاك و ماندوو دەکەن، هەروەها بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان و دەرهاویشتنی ڕێکوپێك زۆر یارمەتی خەرمانەی دەوری جەستە دەدەن لە تەندروستییەکی باشدا بێت.

- بۆنی خۆش بە تایبەتی بۆنە عەترییەکانی وەك نەعناو ڕێحانە هەروەها بۆنی حێل یارمەتی خەرمانە دەدات تەندروستییەکی باشی هەبێت، من خۆم زەیتی زەعفەران بە یارمەتیدەرێکی باش دادەنێم بۆ تەندروستی خەرمانەی دەوری جەستەم.

- کریستاڵی بێگەرد: لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کە کریستاڵی بێگەرد بۆ هاوسەنگ ڕاگرتنی ناوەندەکانی وزە لە جەستەماندا و خەرمانەی دەوری جەستەمان، زۆر باشە، کریستاڵ ئەگەر لە دەست و پەنجە یان لە مل بکرێت یان لە نزیك جێگەی نووستنەوە یان لەسەر مێزی نووسینگە دابنرێت کارلێکێکی باش بە مرۆڤ دەبەخشێت و دۆخی خەرمانەی دەوری جەستە ڕێك لە ئێستادا لە ئەوروپا خەڵکانێك هەن کارەکانییان چارەسەرکردنی خەرمانەیە، ئەم خەڵکانە بەهرە و بڕوانامەی تایبەتییان بۆ ئەم شێوازە چارەسەرە هەیە، ئەو کەسەی کە ماندو و شەکەتە یان بە دەست نەخۆشییەکی دیاریکراوەوە دەناڵێنێت بە شێوازێکی تایبەتی چارەسەری دەکەن پێی دەوترێت چارەسەرکردنی کرۆك یان جەوهەر، بناغەی ئەم چارەسەر بریتییە لە یارمەتیدانی نەخۆش بۆ لابردنی بەربەست یان گرۆگرۆبوون لە خەرمانەکەیدا، نەخۆش دەخرێتە سەر کورسی یان بنکەیەکی بەرز و پێیەکانی بە جێگیری لەسەر زەوی دەمێننەوە سەریش بەرەو دواوە دەبرێت، لەم دۆخەدا ڕێگە بۆ ماسولکەکان خۆش دەکرێت خاوببنەوە و بحەوێنەوە.

بە جوڵەیەکی بازنەیی لەلایەن چارەسەرکارانەوە وزە لەسەرەوە دەهێنرێت و پاشان تۆپەڵ یان گرۆگرۆبوون و بەربەستەکان کە لە خەرمانەی ئەو کەسەدان لە ناوچەی سەرەوە بۆ ناوچەی ناوەڕاستی پشت دەردەهێنرێت، لەم چارەسەرەدا دەشێت خەواندن ڕووبدات و نەخۆش هەندێك یادەوەری ئازاراوی کۆنی بێتەوە یاد، باشترین نموونە لەسەر ئەم چارەسەر فیلمێکە بە ناوی (ژیانم).

چاککردن و ڕاستکردنەوەی خەرمانە بریتییە لە چاککردن و ڕاستکردنەوەی سۆز و بیرکردنەوە و جەستەی خۆت، چارەسەرکردنی خەرمانە لە ئەوروپا لە ئێستادا یەکێکە لە مەسەلە گرنگەکان، کاریگەری ڕاستکردنەوەی خەرمانە بۆ سەر باشتربوونی هێزی ژیان لەسەر تۆوی ڕووەك تاقیکراوەتەوە، هەروەها کاریگەری بۆسەر توانای شیردان لە ئاژەڵاندا و چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی جەستەیی، هەروەها دەرکەوتووە بەهێزکردنی خەرمانە یارمەتی جەستە دەدات بۆ ڕزگاربوون لە ژەهر، هەروەها یارمەتی ڕاستکردنەوەی ڕۆحی کێبڕکێی نا شەریفانە دەدات لای خوێندکاران، یارمەتی مرۆڤ دەدات لە چارەسەرکردنی کاریگەرییە کەڵەکەبووەکانی قۆناغی منداڵی کاتێك کە بە شێوەیەکی ناخۆش ئەو کەسە پیایدا تێپەڕیوە.

خەرمانەی تەندروست لە ئەنگێزە شەڕاگێزەکانی وەك ڕەگەز پەرستی و ئارەزووی تۆڵەکردنەوە دەمانپارێزێت.

بەدەر لە هەموو ئەو شێوازانەی بۆ ڕاستکردنەوەی خەرمانە باسمان کردن، لەوانەیە تەنیا بەرکەوتنێك لەڕێی تەوقەکردنەوە و بە سۆزەوە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکدا بەس بێت بۆئەوەی خەرمانەی جەستەمان لە تەندروستییەکی باشتردا بێت.

دواجار ئەو پسپۆڕانەی بایەخ بە تەندروستی خەرمانە دەدەن جەخت لەوە دەکەن کە خەرمانەی مرۆڤ گەورە دەبێت و پیر دەبێت و لەگەڵ مردنی مرۆڤدا دەمرێت، ئەو مرۆڤەی دەمرێت بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش بێت چینەکانی خەرمانەی دەوروپشتی دەست بە شکان دەکەن، تیۆرێك هەیە دەڵێت: «تۆ دەمریت کاتێك خود-ی خۆت لە یاد دەکەیت و فەرامۆشی دەکەیت، لەمبارەدا خەرمانەکەت هەست دەکات ئارەزووی ژیان ناکەیت، لەبەرئەوە لاواز دەبێت و درزی تێدەکەوێت و جەستەت بێ هیچ پارێزەرێك دەبێت، لەبەرئەوە زۆر شت دێنە جەستەتەوە و هێرش دەکەنەسەر حەوت ناوەندەکەی وزە و لاوازی دەکەن، هەمان تیۆر دەڵێت: خۆشەویستی بۆ ژیان تەمەن درێژ دەکات، چونکە خەرمانەی دەوری جەستەت بەهێز دەبێت و سوور دەبێت لەسەر پاراستنی جەستەت وەك ئەوەی پێستێکی شاراوە بێت و لە هەموو هۆکارە مردنهێنەکان بتپارێزێت.

سەرچاوە:

د. فوزیه الدریع، اللمس (منشورات الجمل، الطبعه الاولی ٢٠٠٨)

مەیمون شیردەرێکی فێڵبازە، سەرنجڕاکێش و کۆمەڵایەتییە

ئامادەکردنی: هەورامان وریا قانع

مەیمون یەکێکە لەو گیانەوەرە شیردەرانەی کە تابڵێی بزێوو چالاکەو لە بەشی هەرە زۆری گیانەوەرەکانی دیکە زیرەکترە، زیرەکیەکەی والێکردووە بتوانێت لە زۆربەی ژینگەکاندا بژی، شێوەی پێکهاتەی مەیمون تا ڕادەیەك لە شێوەی پێکهاتەی مرۆڤ نزیکەو دەتوانێت نیمچە ڕاوەستانێك ڕاوەستێتو مێشکی لە ڕووی پێکهاتەوە لە مێشکی مرۆڤ دەچێت، لەبەر ئەوە زاناکان لەو توێژینەوە تایبەتانەدا بەکاریدەهێنن کە پەیوەندی بە هەڵسوکەوتو نە خۆ شییە کا نی مرۆڤەوە هەیە، مەیمون حەزێکی زۆری لە خواردنە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر ناخواتو گەدەی خۆی پڕ ناکات، لە هەرکوێیەك بێتو بە هەر شێوەیەك بێت ژەمی سوك سوك دەخوات، بەوە ناسراوە حەزێکی زۆری لە مۆزە.

مەیمون گیانەوەرێکی فێڵبازە، زۆرزانە، سەرنجڕاکێشە، کۆمەڵایەتییەو حەز لە لاساییکردنەوە دەکات، شایەنی ئەوەیە لای خەڵك خۆشەویست بێت، دەزانێت چۆنو بە چ شێوەیەك کاریگەری لەسەر خەڵك دروست بکات، ڕۆحێکی گاڵتەئامێزی هەیە، حەزی بە گەمەو بەزموڕەزمەو زوو لە شت تێدەگاتو توانای ئەوەی هەیە فێری کۆمەڵێك وشەو هەندێك کار ببێت، خاوەنی خەیاڵێکی فراوانەو توانایەکی بەرزی بۆ قەناعەتپێکردن هەیە، ئەوانەی لە سێرکەکاندا ئیشدەکەن، دوای ئەوەی مەیمونماڵی دەکەن، دەتوانن بۆ جووڵەی پێکەنیناوی بەکاریبهێنن. هەروەها مەیمون لەبەر ئەوەی زۆر خێرایە، دزەکان دەتوانن لەدزیکردنەکانیاندا بەکاریبهێنن. مەیمون بەوە ناسراوە تا دوا سنور تەڵەکەبازو خەڵەتێنەرە، ئەگەر بیەوێت بگات بە شتێك کە حەزی لێی بێت، ئەوا وازی لێنایەنێتو چەندین فڕوفێڵ بەکاردێنێت تا بە دەستیدەهێنێت، سەرەڕای هەموو ئەوانە ئەوەی بیەوێت قسەی ناشرین بە یەکێك بڵێ، پێیدەڵێ مەیمون.

نزیکەی دوو سەد جۆری زانراو لە مەیمون هەیە، زۆربەیان لە ناوچە کەمەرەییەکانی ئەمریکای ناوەڕاستو ئەمریکای باشورو ئەفریقاو ئاسیا دەژین، زۆربەی مەیمونەکان لە دارستانەکاندا دەژینو هەندێکیان هەموو تەمەنی لەسەر درەختەکان بەسەر دەبات، واتە لەسەر درەختەکان نایەتە خوارەوە. هەندێك مەیمونی ئەفریقیو ئاسیایی لە ناوچەی ساڤانا دەژین، ئەمەش مانای وایە بەشی هەرە زۆری ژیانی لەسەر زەوی دەباتەسەر، بەڵام هەموو مەیمونەکان، لەوانەش مەیمونەکانی سەر زەوی، لەسەر درەختەکان یان لەسەر لێژاییە زۆر سەختو بەرزو عاسییەکاندا دەنوون، ئەمەش بۆ ئەوەیە لە کاتی شەودا خۆیان لە دوژمنەکانیان بپارێزین. مەیمون پێکەوەو بە شێوەی کۆمەڵ دەژینو لە قەبارەدا جیاوازن، قەبارەی بچووکترینیان مەیمونی (کورتە باڵایە) کە درێژییەکەی بێ کلکی تەنیا ١٥ سانتیمەترە، بەڵام قەبارەی گەورەترینیان مەیمونی (مەیمون)ە کە درێژییەکەی بێ کلکی دەگاتە نزیکەی ٨٠ سانتیمەتر.

زاناکان مەیمون بەسەر دوو کۆمەڵەدا پۆلێن دەکەن: یەکەمیان مەیمونی جیهانی تازەو دووەمیان مەیمونی جیهانی کۆن. مەیمونی جیهانی تازە لە ئەمریکای ناوەڕاستو ئەمریکای باشور دەژی، هەرچی مەیمونی جیهانی کۆنە ئەوا لە ئەفریقاو ئاسیا دەژی. جیاوازییەکی زۆر لە نێوان ئەم دوو کۆمەڵەیەی مەیموندا هەیە، بۆ نموونە هەردوو کونە لوتی مەیمونی جیهانی تازە

زۆر لە یەکەوە دوورن، کەچی هەردوو کونە لوتی مەیمونی جیهانی کۆن زۆر لە یەکەوە نزیکن، بەشی هەرە زۆری مەیمونی جیهانی تازە ٣٦ ددانی هەیە، بەڵام مەیمونی جیهانی کۆن ٣٢ ددانی هەیە، ئەمەش هەمان ژمارەی ددانەکانی مرۆڤە. هەندێك جۆری مەیمونی جیهانی تازە دەتوانێت بە کلکی شت بگرێت، بەلام مەیمونی جیهانی کۆن ناتوانێت ئەوە بکات. هەموو مەیمونەکانی جیهانی تازە لەسەر درەختەکان دەژین، بەڵام مەیمونەکانی جیهانی کۆن هەندێك جۆری تایبەتیان کە گەڵای درەختەکان دەخۆن لەسەر درەختەکان دەژین، ئەوانی دیکەیان لەسەر زەوی دەژین.
هەندێك جـۆری مەیمون هەیە، کاتێك ڕووبەڕوی گیانەوەرە دڕندەکان دەبێتەوە، بەپێی جۆری گیانەوەرەکە دەنگ‌و جووڵەو ئاماژەی تایبەت دەر دەکات. ئەگەر ئەم دەنگانە تۆمار بکرێن‌و دواتر بۆ مەیمونەکە لێدرایەوە، ئەوا هەمان بەدەمەوەچوونی دەبێت‌و هەمان هەڵسوکەوت دەنوێنێت. بۆ نموونە ئەگەر گوێی لە نـەڕە نەڕی پڵنگێك بوو، ئەوا باز دەدات سەر دەوەن‌و درەختەکان، ئەگەر خشەی مارێکی بیست ئەوا لە زەویەکە ورد دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر دەنگی بازێکی گوێ لێ بوو، ئەوا سەری بۆ ئاسمان بەرزدەکاتەوە.
چالاکییە جـۆراو جۆرەکانی مـرۆڤ لە جیهاندا، تابێت ژمـارەی مەیمونەکان کەمدەکاتەوە، هەندێك خەڵك بۆ خواردن ڕاوی دەکـەن، هەندێکی دیکەیان بە مەبەستی بەکارهێنانیان لە سێرکەکاندا دەیانگرن، هەروەها چاککردنی ناوچەی بەرفراوانی زەویـوزار کە شوێنی ژیانی مەیمونەکانە، بـۆ کـاری کشتوکاڵی‌و نیشتەجێبوون‌و دروستکردنی کارگەی پیشەسازی گـەورە، وایکردووە چەندین جـۆری مەیمونی جیهانی کـۆن‌و تـازە، پێکەوە لەژێر هەڕەشەی لەناوچووندابن.

جەستەی مەیمون

جەستەی مەیمون زۆر بە باشی بۆ ئەوە گونجاوە لەسەر درەختەکان بـژی، بەو مەیمونانەشەوە کە لەسەر زەوی دەژین. مەیمون دوو دەست‌و دوو قاچی درێژی هەیە، ئەمانە یارمەتی دەدەن زۆر بە ئاسانی بەسەر درەختەکاندا سەربکەون‌و باز بدەن‌و ڕابکەن. هەروەها مەیمون دەتوانێت هەردوو دەستی‌و قاچی بۆ گرتنی شت‌و کەلوپەل بەکاربهێنێت، لەوانە لق‌و چڵی درەختەکانن زۆربەی مەیمونەکان کلکێکی درێژیان هەیە بۆ ڕاگرتنی هاوسەنگی خۆیان بەکاریدەهێنن. هەندێك جۆری مەیمونی جیهانی تازە، لەکاتی ڕۆشتنی بەنێو درەختەکانداو لەکاتی بازدانی لە درەختێکەوە بۆ درەختێکی دیکە، کلکی وەك دەســت بۆ گرتنی لق‌و چڵی درەختەکان‌و بۆ گرتنی خۆراك بەکاردەهێنێت، مەیمون بە پێچەوانەی زۆربەی هەرە زۆری شیردەرەکانی دیکەوە، بۆ شـارەزابـوون‌و کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی دەوروبەری ئەو ژینگەیەی تێدا دەژی، پشت بە چاوو هەستی بۆنکردن دەبەستێت کە هەستێکی بەهێزە، چاوی مەیمون دەرفەتی دیاریکردنی دووریەکان‌و جیاکردنەوەی ڕەنگەکان بۆ مەیمونەکە دەرەخسێنێت. هەندێك جۆری مەیمون، وەك مەیمونی (سەعدان‌و ساکی‌و ڕەباح) شەویلاگێکی گەورەو بەهێزیان هەیەو لە خواردنی گژوگیاو گەڵای درەختەکاندا سودی لێوەردەگرن، بەڵام مەیمونە قەبارە بچووکەکان، وەك مەیمونی کورتەباڵاو مەیمونی جاڵجاڵۆکەیی، ئەوا شەویلاگێکی بچووك‌و نەرمیان هەیەو بۆ خواردنی میوەو مێروو بچووکەکان سوودی لێوەردەگرن، زۆربـــەی مەیمونەکانی جیهانی کۆن، دەریچە یان بۆشایی زیادەیان هەیە، وەك ئەوەی لە سمۆرەکاندا هەیە، ئەم دەریچانە وادەکـــات مەیمونەکە بـۆ ماوەیەکی دیاریکراو خۆراکی تێدا هەڵگرێت، بەڵام ئەم دەریچانە لە هیچ جۆرێك لە جۆرەکانی مەیمونی جیهانی تازەدا نییە.

دەست‌و پەنجەی مەیمون

مەیمون بە هۆی دەست‌و پێیەوە دەتوانێت شتەکان بگرێت. مەیمونی جیهانی کۆن، دەتوانێت پەنجە گەورەی دەستی لەبەرامبەر هەر چوار پەنجەکەی دیکەی ڕابگرێت، ئەمەش وادەکات بتوانێت پارچە خۆراکی بچووك بچووك یان هەر شتێکی دیکەی بچووك بە پەنجەکانی بگرێت، بەڵام پەنجە گەورەی مەیمونی جیهانی تازە، جووڵەی لە پەنجە گەورەی مەیمونی جیهانی کۆن کەمترەو ژمارەیەکی زۆر کەمیان دەتوانن پەنجە گەورەیان لەبەرامبەر هەر چوار پەنجەکانی دیکەیان رابگرن. مەیمونی جاڵجاڵۆکەیی‌و مەیمونی جاڵجاڵۆکەیی توکن، لەو جۆرە مەیمونانەی جیهانی تازەن کە پەنجە گەورەیان زۆر بچووکە یان هەر پەنجە گەورەیان نییە، بەلام مەیمونی کۆلبس کە جۆرێکە لە مەیمونی جیهانی کۆن، ئەویش پەنجە گەورەی نییە.
قاچی زۆربـەی مەیمونەکان، لە دەستیان بەهێزترو درێژترە، هەموو مەیمونەکان لە هەر پێیەکیاندا پێنج پەنجەیان هەیە، پەنجە گەورەی پێیان، تەواو وەك پەنجە گەورەی دەستیان وایـە، ئەمەش وادەکـات ئەو مەیمونانە بتوانن بە هۆی پێیانەوە شتەکان بگرن، مەیمونی کورتەباڵا لە پەنجەکانی دەست‌و پێیدا چڕنوکی بەهێزی هەیە، تەنیا پەنجە گەورەی پێی نەبێت لە باتی چڕنوك نینۆکی هەیە، کەچی مەیمونەکانی دیکە لە پەنجەکانی دەست‌و پێیاندا، نینۆکی گەورەو (بڵ)یان هەیە.

کلکی مەیمون

کلك لە کاتی ڕۆشتن‌و ڕاکردن‌و بازدان لە لقی درەختێکەوە بۆ لقی درەختێکی دیکە، هاوسەنگی مەیمونەکە ڕادەگرێتن ئـەو مەیمونانەی لەسەر زەوی دەژیـن، کلکیان لە کلکی ئەو مەیمونانە کورتترە کە لەسەر درەختەکان دەژین، لەوانەیە کلکی ئەو مەیمونانەی لەسەر درەختەکان دەژین لە جەستەیان درێژتر بێت، مەیمونی سەر

درەختەکان کلکیان بۆ پاریزگاریکردن لە هاوسەنگییان بەکاردەهێنن، هەروەها لەکاتی هاتنە خوارەوەیاندا یان لەکاتی بازدانیان لە درەختێکەوە بۆ درەختێکی دیکە وەك پەڕەشوتێك بەکاریدەهێنن، تا بە نەرمیو لەسەرخۆییو بە سەلامەتی ئەو کارانە ئەنجامبدەن. هەندێك جۆری مەیمونی جیهانی تازە، وەك مەیمونی جاڵجاڵۆکەییو مەیمونی توکن، دەتوانن بە یارمەتی کلکیان هەندێك شت بگرن، بۆیە کلکی ئەم جۆرە مەیمونە لە کۆتاییەکەیدا بێ تووکەو تووکی پێوەنییە. ئەمە لە کاتێکدایە کلکی هەموو جۆرەکانی دیکەی مەیمون، بەتەواوی بە تووك داپۆشراوەو هیچ شوێنێك لە کلکیدا نییە تووکی پێوە نەبێت.

خۆراکی مەیمون

زۆربەی زۆری مەیمونەکان هەر شتێك بدۆزنەوە دەیخۆن، خۆراکیان بریتییە لە باڵندەو هێلکەی باڵندەو گوڵو بۆقو گژوگیاو مێروو گەڵای درەختو بوندوقو گێزەرو مارمێلکەو شەوگەرد، هەندێك جۆری مەیمون دەتوانن ڕاوی بەچکەی کەمتیاری ئەفریقی بکەنو بیخۆن، گەڵای درەختەکان خۆراکی سەرەکی هەندێك جۆری مەیمونە، ئەو مەیمونانەی خۆراکی سەرەکیان گژوگیاو گوڵو گەڵای دارو درەختەکانە، نوکی تیژ تیژ لەسەر ددانەکانی پشتەوەیان هەیە، بۆ لێکردنەوەو وردکردنی گەڵای درەختەکان بەکاریدەهێنن. هەروەها لیکەڕژێنی قەبارە گەورەو گەدەیەکی قەبەیان هەیە کە دابەشکراوە بەسەر چەندین ژووردا، ئەمانە هەمووی یارمەتی مەیمونەکە دەدەن خۆراکە زبرەکەی بە شێوەیەکی ئاسان هەرس بکات.

بێچوی مەیمون

زۆربەی مێیەی مەیمونەکان لە یەك جاری سکپڕیدا، تەنیا یەك بەچکەیان دەبێت، بەڵام هەندێك جۆری دیکەی مەیمون هەیە، هەندێجار بە یەك سك دوو تا سێ بەچکەی دەبێت. لای زاناکان بە دروستی ماوەی درێژی سکپڕی لای زۆربەی مەیمونەکان نەزانراوە، بەڵام درێژی ئەو ماوەیە لای هەندێك جۆری مەیمون لەنێوان چوار مانگو نیو بۆ هەشت مانگە. بەشی زۆری بێچوی مەیمونەکان بۆ پەیداکردنی خۆراكو بۆ خۆپاراستنیان، بە تەواوی پشت بە دایکیان دەبەستن. دایك بێچوەکانی لە نێوان چەند هەفتەیەك بۆ دوو ساڵ بەخێودەکات. بێچوی مەیمون هەر کە لە دایکدەبێت، خۆی بە توکی جەستەی دایکییەوە هەڵدەواسێتو دایکەکەشی هەڵیدەگرێت تا ئەو کاتەی بێچوەکەی دەتوانێت هەر خۆی بە سەلامەتی بڕوات بەڕێوە. بێچوەکە لەسەرەتای لە دایکبوونییەوە خۆی بە بەشەکانی خوارەوەی جەستەی دایکی هەڵدەواسێت، بەڵام کاتێك گەورە دەبێت دەچێتە سەر پشتی. کەچی لە هەندێك جۆری مەیمونی جیهانی تازە، باوکەکە ئەرکی هەڵگرتنی بێچوەکان دەگرێتە ئەستۆ، تەنیا لەکاتی شیرپێداندا دەیانداتەوە بە دایکەکە.

ژیانی کۆمەڵایەتی

هەموو جۆرەکانی مەیمون، پێکەوە لە چەند دەستەیەکی کۆمەڵایەتیدا دەژین. هەر دەستیەیەك یان کۆمەڵەیەك لە مەیمونەکانی جیهانی تازە لە نزیکەی بیست مەیمون پێکدێت، کەچی دەستە یان کۆمەڵەی مەیمونەکانی جیهانی کۆن، لە نێوان سی بۆ سەد مەیمون پێکدێت. مەیمونەکان بەسەر سێ جۆر کۆمەڵەدا دابەش دەکرێن کە بریتین لە: ١-کۆمەڵە خێزانییەکان.٢-کۆمەڵە فرە نێرەکان.٣-کۆمەڵە یەك نێرەکان.

کۆمەڵە خێزانییەکان، ئەم کۆمەڵەیە لەمانە پێکێت: یەك نێرەی پێگەیشتوو لەگەڵ مێیەکەیو بەچکەکانیان.

کۆمەڵەی فرە نێرەکان، یەك کۆمەڵە لەم فرە نێرانە لەمانە پێکدێت: چەندین نێرەی پێگەیشتوو لەگەڵ چەندین مێیەی پێگەیشتوو کە ژمارەیان دوو ئەوەندەی ژمارەی نێرەکانە لەگەڵ بەچکەکانیان. زۆربەی مەیمونەکانی جیهانی تازەو جیهانی کۆن لە کۆمەڵەی فرە نێرەکاندا دەژین.

کۆمەڵەی تاك نێرە، یەك کۆمەڵە لەم تاك نێرەیە لەمانە پێکدێت: یەك نێرەی پێگەیشتوو لەگەڵ چەندین مێیەی پێگەیشتوو لەگەڵ بەچکەکانیان.

مەسەلەکە هەرچۆنێك بێت پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان ئەو مەیمونانەی لەسەر درەختەکان دەژین، لاوازترە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان ئەو مەیمونانەی لەسەر زەوی دەژین، بۆ نموونە مەیمونی (گینۆن)و مەیمونی (مەنگابی) کە لەسەر درەختەکانن، لە کۆمەڵەی تاك نێرەکاندا دەژین، نێرەکە ڕابەری کۆمەڵەکەیە، بەڵام ڕابەرایەتیەکەی ئەم سەرۆکە ڕابەرایەتیەکی لاوازە، چونکە بە تەواوی ناتوانێت چالاکییەکانی کۆمەڵەکەی بخاتەژێر دەستی خۆیەوەو ناتوانێت هەژمونی تەواویان بەسەردا بکات، مێیە پێگەشتووەکانی ئەم کۆمەڵەیە دەتوانن زاوزێ لەگەڵ نێرەی دیکەدا بکەن، هەروەها هەندێك لە تاکەکانی کۆمەڵەکەی دەتوانن بڕۆنو پەیوەندی بە کۆمەڵەی دیکەوە بکەن، لە هەمان کاتدا لەوانەیە ئەندامی تازەی دیکە بێنو پەیوەندی بە

لیموری چاوشین

مەیمونی لیمور خەریکە بەرەو نەمان دەچن

شێری ئاڵتوونی تامارین، ئەم مەیموونە لەشێر دەچێت ورەنگی ئاڵتوونییە

مەیموونی سیرکۆ پیسیدیا

مەیموونی جاڵجاڵۆکەیی

کۆمەڵەکەی ئەمەوە بکەن.
بەڵام ئەو مەیمونانەی لەسەر زەوی دەژین، ئەوا جۆرێك لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی توندوتۆڵو پتەو لەنێوانیاندا هەیەو ڕێخستنێکی کۆمەڵایەتی تۆکمەیان هەیە، لەم کۆمەڵانەدا زۆر بە دەگمەن ڕوودەدات تاکەکان، کۆمەڵەکە بەجێبهێڵن یان پەیوەندی بە کۆمەڵەی دیکەوە بکەن، هەروەها نێرە زۆرەکانی ئەم کۆمەڵەیە، کۆنترۆڵی جموجوڵی تاکەکانی کۆمەڵەکە دەکەنو کۆتایی بەو شەڕو ئاژاوەیە دێنن کە لەنێوان تاکەکاندا بەرپادەبێتو خەتابارێش سزا دەدەنو کۆمەڵەکەش لە دوژمنەکانیان دەپارێزن، هەروەها نێرەکانی ئەم کۆمەڵەیە، لە زۆربەی جارەکاندا ڕێگا نادەن مێیەکان زاوزێ لەگەڵ نێرەی کۆمەڵەکانی دیکەدا ئەنجام بدات.
زاناکان لەو بڕوایەدان لاوازی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانی نێوان ئەو مەیمونانەی لەسەر درەختەکان دەژین، هۆکارەکەی بۆ ئەو ئەمنو ئاسایشە گەورەیە دەگەڕێتەوە کە درەختەکان بۆیان دەستەبەر دەکەن شوێنی ئەو مەیمونانە زۆر سەلامەترە لە شوێنی ئەو مەیمونانەی دیکە کە لەسەر زەوی دەژین، هەروەها مەیمونەکانی سەر درەختەکان دوژمنو ناحەزیان کەمترە لەوانەی سەر زەوی، تاقە دوژمنی مەیمونی سەر درەختەکان، بریتییە لە بازو هەڵۆ کە خۆیانو بەچکەکانیان بە چنگە گەورەو بەهێزەکانیان دەکوژن، لەوە بترازێت دوژمن یان ناحەزی دیکەیان نییە، بەڵام مەیمونی سەر زەوی، ژمارەیەکی زۆر دوژمنو ناحەزیان هەیە، لەوانە پڵنگو کەمتیارو چەقەڵو بەورو شێر. لێرەوە مەیمونەکانی سەر زەوی، لەبەر ئەوەی بەشی هەرە زۆری کاتەکانی بۆ گەڕان بە دوای خۆراکدا دەباتەسەر، لە شوێنێکیشدا کە دارودرەختی لێ نییە تا لە کاتی مەترسیدا پەنای بۆ بباتو خۆی تێدا بشارێتەوە، بۆیە وا پێویست دەکات لەژێر سایەی ڕابەرایەتییەکی تۆکمەو بەهێزو بەشێوەیەکی ڕێكوپێك خۆیان ڕێکخستبێت، ڕابەرایەتییەك بتوانێت لەکاتی مەترسییەکاندا بەرگریان لێ بکات، بۆ نموونە کاتێك پڵنگێك لە کۆمەڵە مەیمونی (ڕەباح) نزیك دەکەوێتەوە، ڕابەرەکانی ئەو کۆمەڵەیە کۆدەبنەوەو بەرەو پێشەوە بۆ بەرەنگاربونەوەی مەترسییەکە دەڕۆن، هەر یەکێك لەو ڕابەرانە، بە مەبەستی ترساندنی پڵنگە پەلاماردەرەکەو پاشەکشە پێکردنی، کەڵبە گەورەکانی دەردەخاتو دەستدەکات بە هاتوهاوارو قیژەقیژ، ئەگەر ئەوە سوودی نەبوو، ئەوا چار نییە ڕابەرەکانی کۆمەڵەکە دەبێت پەلاماری پڵنگەکە بدەن.
مەیمون بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییەکانی نێوانیانو بۆ ئەوەی زیاتر یەکتریان خۆشبوێت، یەکتر پاکدەکەنەوە، کاتێك مەیمونێك تووکی مەیمونێکی دیکە پاك دەکاتەوەو ڕێکی دەخات، ئەوا هەردووکیان بەو کارە، هەست بە خۆشییەکی دەروونی گەورە دەکەن، لەبەر ئەوە هەندێك جۆری مەیمون چەندین سەعاتی دوورو درێژی ڕۆژەکەیان لە پاکردنەوەی تووکی یەکتردا بەسەردەبەن.

مەیمون لە ڕۆشنبیری گشتیدا

لە جیهانی عەرەبیو لەلای خۆشمانو تەنانەت لە زمانی ئینگلیزیشدا، وشەی مەیمون وەك جۆرێك لە سوکایەتی، بۆ شکاندنی کەسێك یان بۆ گاڵتەپێکردنی بەکاردەهێنرێت.
مەیمون گیانداری ناسراوی بەناوبانگە، هەر لە دێر زەمانەوە لەناو ئەشکەوتو چادرو خێمەو کوخو خانوو کۆشکەکاندا، لەگەڵ مرۆڤ ژیاوەو تێکەڵی هەموو جۆرەکانی مرۆڤ بووەو خۆشیو شادی بە مرۆڤەکان بەخشیووە، بگرە هەندێك لەو بڕوایەدان مەیمون پێش مرۆڤ، زەوی ئاوەدانکردووەتەوەو خانوبەرەی دروست کردووەو ڕەچەڵەکی مرۆڤ لە مەیمونەوە پەیدابووە!! میسرییە کۆنەکان مەیمونیان بۆ پلەی خواوەند بەرزکردۆتەوە. لە قورئانی پیرۆزیشدا باسی مەیمون کراوەو هەمان چارەنوسی بەرازی هەیە، هەرچەند زۆرێك لە گیاندارانو باڵندەو خشۆكو مێرووەکان لە قورئانی پیرۆزدا بە باشە ناویان هاتووە، تەنانەت هەندێك لە سورەتەکانی قورئان بە ناوی زیندەوەرانەوە ناونراوە، وەك سورەتی مانگاو سورەتی هەنگو سورەتی مێرولە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا مەیمونو بەراز لە بەرزترین پلەی خراپەکاریدان کە بریتییە لەوەی گڵاون.
مەیمون زۆر جۆری هەیە وەك: مەکاك، لیمور، شێری ئاڵتونی، سیرکۆپیسدیا، مەیمونی جاڵجاڵۆکەیی، سەعدان، ڕەباح، پرۆبۆسیسو چەندان جۆری دیکە، لێرەدا تەنیا باسی مەیمونە باڵاکان دەکەین.

مەیمونە باڵاکان: شەمپانزی، غۆریلا، ئۆرانجوتان (پیاوی دراستان)

یەکەم: شەمپانزی

مەیمونێکی ئەفریقییەو بەوە ناسراوە کە یەکێکە لە گیاندارە هەرە زیرەکەکانو تاڕادەیەکی باش لە مرۆڤ دەچێت. شەمپانزی کۆمەڵێك سیفەتی زۆری هەیە وایلێکردووە ببێتە شوێنی سەرنجدانی مرۆڤ، لەوانە هەڵسوکەوتو ڕەفتارە گاڵتەئامێزەکانی وایکردووە ئەوانەی سەردانی باخچەکانی ئاژەڵان دەکەن خۆشیانبوێت، بەچکەی شەمپانزی بە ئاسانیماڵی دەکرێتو ڕادەهێنرێتو دواتر لە کاروباری سێرکەکاندا بەکاربهێنرێت. هەروەها لەبەر ئەوەی شەمپانزی لە زۆر ڕووەوە لە مرۆڤ دەچێت، بۆیە زاناکان لە توێژینەوە پزیشکیو دەروونییەکاندا بەکاریاندەهێنن. ئەسڵی وشەی شەمپانزی بۆ زمانی (توشیبۆلا) دەگەڕێتەوە کە زمانێکی ئەفریقییەو هەندێك لە خێڵەکانی کۆنگۆ قسەی پێدەکەن، لەم زمانەدا مانای وشەی شەمپانزی واتای (مەیمون) دەگەیەنێت، بەشەکانی دیکەی جیهان کە دەکەونە دەرەوەی ئەفریقا، هیچیان دەربارەی شەمپانزی نەدەزانی تەنیا لە سەدەی هەژدەهەمدا نەبێت.
شەمپانزی بێ چەندوچوون زیرەکترین جۆری گیاندارەو ئەو کەلوپەلانە دروست دەکات کە لە ڕاوکردندا بەکاریاندەهێنێت، هەروەها بەشێوەی کۆمەڵو دەستەو تاقمی ڕێكوپێك کە هاوکارییەکی تەواوی یەکتر دەکەن ڕاو دەکاتو لەکاتی ڕاوکردندا دەیان فڕوفێڵو تەڵەکەبازی بەکاردەهێنن، ئەوەی جێگای سەرسوڕمانە ئەوەیە شەمپانزی بەزەییو سۆزی بەوانی دیکەدا دێتەوە، بێئەوەی لەمەدا هیچ بەرژەوەندییەکی هەبێتو بە دیمەنە جوانەکانی سروشت کاریگەرە وەك دیمەنی ئاوابوونی خۆر.

شەمپانزی و بێچووەکەوی

زاناکان پێش پەنجا ساڵ لەمەوبەر، لە هەوڵی ئـەوەدان شەمپانزی فێری زمانی مرۆڤ بکەن، لەم پێناوەدا هەندێك سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە، بەڵام هەوڵەکانیان هێشتا هەر بەردەوامە، هەرچەندە شەمپانزی کێشی لە کێشی مرۆڤ سوکترە، بەڵام توانای ئەو بۆ ڕاکێشانی شتەکان، پێنج یان شەش ئەوەندەی توانای مرۆڤە، هۆکاری ئەوەش بۆ بەهێزی ماسولکەکانی دەگەڕێتەوە

بەشێك لە زاناکانی ئاژەڵناسی، شەمپانزی بۆ دوو بەرە دابەش دەکەن: یەکەمیان تەنیا پێیدەوترێت (شەمپانزی) کە لە زۆربەی ناوچەکانی ئەفریقیای ناوەڕاستدا دەژی. زاناکان ئەم بەرەیە بۆ سێ بەش دابەش دەکـەن کە بریتین لە: شەمپانزی ماڵی، شەمپانزی ناسراو بە چیگۆ، شەمپانزی خۆرهەڵاتی یان قژ درێژ. بەرەی دووەم پێدەوترێت شەمپانزی کورتەباڵا کە تەنیا لە دەوڵەتی زائیر دەژی، لە باشوری ڕوباری کۆنگۆوە لە خۆرئاوای ڕوباری لوالابا.

جەستەی شەمپانزی

درێژی شەمپانزییەکی پێگەیشتوو لەنێوان مەترێك بۆ مەترو نیوێك دەبێت، کێشی نێرەی شەمپانزییەکی پێگەیشتوو دەگاتە نزیکەی پەنجا کیلۆگرام، بـەڵام کێشی مێیەی شەمپانزییەکی پێگەیشتوو دەگاتە نزیکەی چل کیلۆگرام. جەستەی شەمپانزی بە تووکێکی درێژی زبری ڕەنگ ڕەش داپۆشراوە، بەڵام دەموچاوی‌و پەنجەکانی دەست‌و پێی‌و ناو لەپی دەستی‌و بنی پێی‌و بن باڵی تا ڕادەیەکی زۆر تووکیان پێوە نییە. ڕەنگی دەموچاوی شەمپانزی لە قۆناغی منداڵی‌و گەنجیدا پەمەییە، تا لە تەمەنی بەرەو سـەرەوە هەڵکشێت، ڕەنگی دەموچاوی زیاتر بەلای ڕەشـدا دەشکێتەوە، کاتێك دەگاتە تەمەنی پیری، ڕەنگی دەموچاوی بە تـەواوی ڕەش دەبێت‌و پڕ دەبێت لە چرچ‌ولۆچ، بەڵام هەندێك جۆری دیکەی شەمپانزی هەیە کە ڕەنگی دەموچاویان سپییەو لە پشتەوەو نزیك بە کۆمیان تووکی پێوە نییە، پاشەڵی مێیەی شەمپانزی تووکی پێوە نییەو ئاوساوە، قەبارەی ئەو ئاوساوییە بەندە بەو قۆناغەی کە سوڕی مانگانەی پێدا تێدەپەڕێت، سوڕی مانگانەکەی نزیکەی ٢٤ ڕۆژ دەخایەنێت، ئەوەی شایەنی باسە ئەوەیە مێیەی شەمپانزی کە پاکیزەیە پەردەی کچێنی هەیە. نێرەی شەمپانزی لە ڕووی سێکسییەوە لە تەمەنی حەوت بۆ هەشت ساڵی پێدەگات، بەڵام مێیەکە لە تەمەنی شەش بۆ دە ساڵی پێدەگات.

شەمپانزی وەك مەیمونە باڵاکان کلکی نییە، دوو گوێی گـەورەو دوو دەستی درێـژی هەیە، درێـژی دەستی لە درێژی قاچەکانی زۆرتـرەو هەر دەستێکی چوار پەنجەو پەنجەیەکی گەورەی هەیە، بۆیە تاڕادەیەکی زۆر لە دەستی مرۆڤ دەچێت. درێـژی دەستەکانی وایکردووە بتوانێت شتەکان بگرێت‌و بە ئاسانیش خۆی پێیانەوە هەڵواسێت، پێیەکانی وەك دەستەکانی وایەو لە چوار پەنجەو پەنجە گەورەیەك پێکهاتووە، ئەمە وایکردووە بتوانێت بە پێیەکانیشی شت بگرێت. هێزی قۆڵو مەچەکی زۆر لە هێزی قۆڵو مەچەکی مرۆڤ زیاترە، شەمپانزی وەك غۆرێلا لەسەر هەر چوار پەلی دەڕوات، هەندێجار دەتوانێت بۆ ماوەی کورت کورت، لەسەر هەردوو پێی بڕوات، دروست وەك ڕۆشتنی مرۆڤ و لە تواناشیدایە بەشێوەیەکی خێرا ڕابکات‌و زۆر بە باشی خۆی بە درەختەکانەوە هەڵواسێت. کەچەڵی لە نێرەو مێیەی شەمپانزیدا هەیە، ناوچەی کەچەڵی لە نێرەی شەمپانزیدا لەسەر شێوەی سێگۆشەیەکەو دەکەوێتە تەوێڵییەوە، بەڵام لە مێیەکاندا بریتییە لە پەڵەیەك لە پێشەوەی سەر تا ناوەڕاستی سەری درێژدەبێتەوە.

ژیانی شەمپانزی

مەیمونی شەمپانزی زیـاتر لـەنـاو ئەو دارستانانەدا دەژی کە گۆمیچکەی بچووك بچووکیان تێدایەو دەکەونە ناوەڕاستی خۆرئاوای کیشوەری ئەفریقا، بە تایبەتی لەناو دارستانی کەمەرەیی بـارانـاوی، هەروەها لەو پێدەشت‌و گردۆلکانەدا دەژی کە بە گژوگیاو دارودرەخت داپۆشراوە. لە وڵاتانی سەنیگاڵ‌و کۆنگۆو تانزانیاو ئۆگەندا دەژی، ڕوباری کۆنگۆ کە دارستانەکانی کۆنگۆ لـە خـۆرهـەڵاتـەوە بـۆ خـۆرئـاوا دەبڕێت، ئەو سنورەیە کە ناوچەی ژیانی هـەردوو جۆرەکەی شەمپانزی لەیەکتر جیاکردووەتەوە، شەمپانزی لەبەر ئەوەی مەلە نازانێت، بۆیە ئەو دوو جۆرە لەیەکتر دابـڕوانو زاناکان لەو بڕوایەدان ڕوباری کۆنگۆ نزیکەی یەك ملیۆن ساڵ لەمەوبەر باوباپیرانی ئـەو دوو جـۆرەی لەیەکتر دابڕیوە. مرۆڤی ئەفریقی پێش هەزاران ساڵ لەمەوبەر لەگەڵ شەمپانزیدا ژیاوە، بەتایبەتی لە کۆنگۆ، لە هەندێك لە دێیەکاندا ماڵی کردووە.

شەمپانزی لە دەستە یان لە کۆمەڵەی ژمارە جیاوازداو لە ناوچەیەکدا کە ڕووبەرەکەی لەنێوان ٢٥ بۆ ٥٠ کیلۆمەترە، بـەدوای خۆراکدا دەگەڕێت، بـەردەوام ژمارەی تاکەکانی کۆمەڵەکان لە گۆڕاندایە، چوار جۆر کۆمەڵە هەیە کە بریتین لە کۆمەڵەی نێرەو مێیەی پێگەیشتوو، کۆمەڵەی تەنیا نێرە، کۆمەڵەی دایکەکان لەگەڵ بەچکەکانیان و کۆمەڵەی تێکەڵ کە هەردوو ڕەگەزەکە لەخۆدەگرێت‌و هەموو تەمەنەکانیشی تێدایە. شەمپانزی هەندێجار بە تەنیا دێت‌و دەچێت. شەمپانزی گیانەوەری ڕۆژە، واتە تەنیا لە ڕۆژدا زۆر چالاکەو خەریکی کارکردنە، بە تایبەتی لەکاتی بەیانیانو نیوەڕوان، ئەگەر پلەی گەرما بەرزبووەوە، ئەوا پەنا دەباتە بەر سێبەری درەختەکان. شەمپانزی لەسەر زەوی یان لەسەر درەختەکان دەژی‌و نزیکەی ٥٠٪ بۆ ٧٥٪ کاتەکانی لەنێو گەڵاکاندا بەسەردەبات، هەموو شەوێك لەو هێلانانەدا دەخەوێ کە لە لق‌و گەڵاو چڵی درەختەکان دروستی دەکات، بەرزی هێلانەکە لەسەر ڕووی زەوییەوە لە ٤،٥ مەتر کەمتر نییە. لە ڕۆژدا بۆ حەسانەوە

مەیموونی ماندریل لەدارستانەکانی کامیرۆن‌و ناوچەکانی خۆرئاوای ئەفەریقا دەژی، قۆڵەکانی درێژن‌و چاوی لەبەراز دەچێت‌و کەڵبەکانی درێژن‌و شەویلاگی لەسەگ دەچێت، بەرەنگاوڕەنگییەکەی دەناسرێتەوە

لەسەر لقێکی گەورە ڕادەکشێت‌و دەست بەو چڵانەوە دەگرێ کە لەسەرەوەیەتی، یان لەسەر زەوی ڕادەکشێت. شەمپانزی بەزۆری لەسەر چوار پەلی دەڕوات‌و زۆر بە دەگمەن هەڵدەسێتەوە سەر پێ یان بە پێوە ڕابکات، هەندێجار نێرەکان بۆ نمایشکردنی هێزو تواناکانی خۆیان، هەڵدەسنەوە سەرپێ‌و خۆیان بە لقەکاندا شۆڕدەکەنەوەو بەدەنگی بەرز هاوار دەکەن.
خۆراکی سەرەکی شەمپانزی بریتییە لە میوەو گەڵای درەختەکان‌و لاسك‌و تۆوی ڕووەکەکان، هەروەها مێروولەو هێلکەی باڵندەو ماسییش دەخــوات. لە هەندێك کات‌و ساتدا، لەوانەیە مەیمونێکی بچووك لە جۆری سەعدان یان ڕەباح یان بەرازێکی کێوی بچووك بکوژێت‌و گۆشتەکەی بــخـوات، شەمپانزی ســاڵانــە لــە نێوان مانگەکانی ئاب‌و تشرینی دووەم زاوزێ دەکات. مێیەی شەمپانزی لە تەمەنی یانزە یان دوانزە ساڵیدا یەکەم بەچکەی دەبێت‌و زۆر بە دەگمەن ڕوودەدات دووانەی ببێت، ئەمەش دوای ماوەی سکپڕی کە نزیکەی ٢٣٠ ڕۆژ دەخایەنێت، بەچکەی شەمپانزی لە کاتی لەدایکبوونیدا کێشی نزیکەی چوار کیلۆگرام دەبێت، کاتێك ددانیشی دەردێت، دوچاری هەمان ئەو ناخۆشی‌و ناڕەحەتیانە دەبێت کە منداڵ لەکاتی دەرهاتنی ددانیدا دوچاری دەبێت. مەسەلەکە هەرچۆنێك بێت مێیەی شەمپانزی هەر سێ یان چوار ساڵ جارێك بەچکەیەکی دەبێت‌و تاڕادەیەکی زۆر هەر خۆی بەچکەکانی بەخێو دەکات، بەچکەکان تا تەمەنیان دەگاتە نزیکەی پێنج مانگ، خۆیان بە سکی دایکیانەوە هەڵدەواسن، پاشان سواری پشتی دایکیان دەبــن. بەچکەکان زۆربــەی کاتەکانیان لەنێوان درەختەکاندا بەیاریکردن‌و ڕاوڕاوێن بەسەر دەبەن، لە تەمەنی شەش ساڵیدا لە دایکەکانیان جیادەبنەوە.
مەیمونی شەمپانزی زۆر بــە دەگمەن لەنێوخۆیاندا بەشەڕدێن، یان ببن بە دوژمنی یەك. گەورەکانیان ڕۆژانە بۆ ماوەی یەك سەعات سەرقاڵی دیاردەیەکی جوانن کە پێیدەوترێت قژداهێنان، لەم دیاردەیەدا دوو شەمپانزی یان زیاتر بەرامبەر بەیەك دادەنیشن‌و هەر یەکەیان تووکی ئەوی دیکەیان دادەهێنێت‌و پاکیدەکاتەوە، بەم کارە هەرەوەزییە هەموو ئەو شتە پیس‌و زیانبەخشانەی پێیانەوە نــوســاون، وەك قوڕو لیتە، پیسایی، خۆڵ‌وخاشاك، گەڵای درەختەکان، مێرووەکان، لێدەکەنەوەو لایدەبەن. شەمپانزی بە هۆی، قیرەقیڕەو هاتوهاوارو مشەمشەوە، گوزارشت لەخۆی دەکات. لەمیانەی بازدانی لە درەختێکەوە بۆ دەرختێکی دیکە، دەقیڕێنێت. ئەگەر ژەمــە خۆراکێکی گــەورەی دۆزیــیــەوە، دەست دەکات بە هاتوهاوارو چەند جارێك بە قایمی دەکێشێت بەسەر سنگیدا، بەم کــارەش هاوڕەگەزەکانی خۆی ئاگادار دەکاتەوە کە ژەمە خۆراکێکی گەورەی دۆزیوەتەوە. سەرەڕای ئەوانە شەمپانزی لە ڕێی زمانی جەستەو گوزارشتی ڕوخسارو دەســت جوڵاندن، لەگەڵ یەك دەدوێــن. شەمپانزی لە ڕێی بەرکەوتی هەر بەشێکی جەستەیان بە جەستەی بەرامبەرەکەی یان لەڕێی باوەش بەیەکداکردن، سەلام لەیەکتر دەکەن، شەمپانزی لە ڕێی ڕوخسارییەوە گوزارشت لە چەندین هەست و سۆزی وەك ترس یان توڕەیی یان خۆشەویستی دەردەبڕێت.
مەیمونی شەمپانزی توانای دروستکردن‌و بەکارهێنانی کەلوپەلەکانی هەیەو لەمەدا لە هەموو گیانەوەرەکانی دیکە لێهاتووترە، تەنیا مرۆڤ نەبێت، بۆ نموونە دەتوانێت گەڵاکان لە لق‌و چڵەکانیان بکاتەوە، بە گەڵاکان شتێکی وەك ئیسفنج دروست دەکات تا بۆ مەبەستی ئاوخواردنەوە بەکاریبێنێت.
زاناکانی ئاژەڵناسی تەمەنی شەمپانزی لە ژینگە سروشتییەکەی خۆیدا بە سی بۆ سی و هەشت ساڵ دادەنێن. بەشێوەیەکی گشتی ئەم ئاژەڵانە لە باخچەکانی ئاژەڵان‌و ناوەندەکانی توێژینەوەدا، تەمەنیان لەنێوان چل بۆ شەست ساڵە. لە توێژینەوەیەکی زانستیدا ئــەوە خــراوەتــە ڕوو مامەڵەی شەمپانزی لەگەڵ مـردنـدا، تاڕادەیەکی زۆر وەك هەمان مامەڵەی مرۆڤە لەگەڵ مردندا، لەو توێژینەوەیەدا چەند زانایەکی ئوسکوتلەندی لە ڕێی دانانی کامێرەی وێنەگرتنەوە لە باخچەیەکی ئاژەڵانی ئوسکوتلەندەدا، وێنەی کۆمەڵێك شەمپانزیان گــرتــووە کــە بەشێوەیەکی میهرەبان‌و

مەیموونی مەکاك

مەیموونی پرۆبۆسیس بەلووتە درێژە شۆڕەوەبووەکەیدا دەناسرێتەوە

مێیەی پرۆبۆسیس

نێرەی پرۆبۆسیس

سۆزداریانە دەست بەسەر شەمپانزییەکی مێیەی پیردا دەهێنن کە مردبوو، ئەو کۆمەڵە مەیمونە بۆ چەند ڕۆژێك لە حاڵەتی ماتەمینیو خەمباریدا بوون بۆ مەرگی ئەو هاوڕێیەیان. لە بەشێکی توێژینەوەکەدا باس لەوە دەکرێت، چەند ڕۆژێك پێش ئەوەی ئەو شەمپانزییە مێینەیە بمرێت کە تەمەنی پەنجا ساڵ بووە، ئەندامانی دیکەی کۆمەڵەکە هاتوهاوارو قیرەقیرو جووڵەو هاتوچۆی خۆیان، بەشێوەیەکی بەرچاو کەمکردوەتەوەو بە درێژایی شەو لەگەڵ نەخۆشەکەیاندا ماونەتەوەو دڵنەواییان داوەتەوە، دوای مردنەکەی، کچەکەی بە درێژایی شەو لای ماوەتەوەو بەجێی نەهێشتووەو تەواوی کۆمەڵەکە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك خەمبارىو بێدەنگیو هێمنی باڵی بەسەریاندا کێشابوو، هەموان خۆیان لەو شوێنە بەدوور دەگرت کە هاوڕێکەیانی تێدا مردبوو.

لە توێژینەوەیەکی دیکەدا کە چەند زانایەك لە زانکۆی ئۆکسفۆرد سەرپەرشتیان کردووە، تێبینی ئەوە کراوە دوو شەمپانزی دایك، بۆ هەر کوێیەك بڕۆشتنایە، تەرمی دوو بەچکە مردووەکەیان لەگەڵ خۆیان هەڵگرتووە، بگرە دایکێکیان بۆ ماوەی دە هەفتە تەرمی بەچکە مردووەکەی لای خۆی هێشتووەتەوە. لە میانەی ئەو ماوەیەدا تەرمەکە بە تێپەڕینی کات، وردە وردە بۆگەنی کردووە، ناچار دایکەکان لە ڕێگەی بەکارهێنانی کۆمەڵێك کەلوپەلەوە، ئەو مێشومەگەزو مێرووانەیان دەرکردووە کە بەسەر هەردوو تەرمەکەوە دەنیشتنەوە. ئەمەش ئەو پەیوەندییە بەهێزو توندوتۆڵە دەردەخات کە لە نێوان شەمپانزی دایكو بەچکەکانیدا هەیە، تەنانەت دوای مردنیشیان.

شەمپانزی کورتەباڵا

ئەم جۆرە لە شەمپانزی لە جۆرەکانی دیکە کێشی سوکترو قەبارەی بچوکترە، کێشی نێرەی شەمپانزییەکی پێگەیشتوو نزیکەی ٤٥ کیلۆگرامەو کێشی مێیەیەکی پێگەیشتوو نزیکەی ٣٥ کیلۆگرامە، شەمپانزی کورتەباڵا تەنیا لە ناوچەیەکی بچووکی دارستانی باراناوی کۆنگۆی دیموکراتی دەژیو بەوە جیادەکرێتەوە کە لەنێو لق و چڵو گەڵای درەختەکاندا، توانایەکی لە رادەبەدەری بۆ ئەنجامدانی جووڵەی سەیروسەمەرەو پاڵەوانبازی هەیە، دەتوانێت بۆ سەرەوەو بۆ خوارەوە باز بداتو خۆی شۆڕکاتەوەو دەتوانێت زۆربەی کات وەك مرۆڤ لەسەر دوو قاچ بڕوات. لە کۆنگۆ دروشمی پارێزگاریکردن لە شەمپانزی کورتەباڵا بەرزکراوەتەوەو تێیدا داوای دروستکردنی ژینگەیەکی لەباردەکرێت بۆ ئەم جۆرە لە شەمپانزییە. شەمپانزی کورتەباڵا بە پێچەوانەی جۆرەکانی دیکەی شەمپانزی، بەردەوام لەو کۆمەڵانەدا دەژی کە لە نێرەو مێیەو بەچکەکانیان پێکهاتووەو هەر کۆمەڵەیەکیش نزیکەی سەد تاك لەخۆدەگرێت، بەڵام لەکاتی ڕۆژدا بە مەبەستی گەڕانو پەیداکردنی خۆراك، بۆ کۆمەڵەی بچووك بچووك دابەش دەبن، ژمارەی تاکەکانی هەر کۆمەڵەیەکی بچووك لە نێوان حەوت بۆ دە دانەیە. بەڵام لەکاتی شەودا بۆ نوستن دەگەڕێنەوە بۆ هێلانەکانیان کە لەسەر درەختەکان دروستیان کردووە. لەم جۆرە شەمپانزییەدا مێیەکان زیاتر کۆنترۆڵی ژیانی خێزانی دەکەن تا نێرەکان. ڕوخساری هەر تاکێکی کورتەباڵا خاوەنی سیماو شقڵی تایبەت بە خۆیەتی کە لە سیماو شقڵی تاکەکانی دیکەی جیادەکاتەوە. ئەم جۆرە لە شەمپانزی زۆر سەلامەتترو گاڵتەبازترە لە شەمپانزی ئاسایی. جەستەی شەمپانزی کورتەباڵا بە تووکێکی ڕەنگ ڕەش داپۆشراوە، هەردوو دەستیو هەردوو قاچیو هەردوو پێی ڕەشە، بەڵام لێویو پێڵووەکانی چاوی ڕەنگێکی سوری مەیلەو پەمەیی هەیە، خۆراکی بریتییە لە میوەو گەڵای ڕووەکەکانو هەندێجار لەوانەیە گۆشتی ئاژەڵیش بخوات. شەمپانزی کورتەباڵا لەو گیانەوەرانەیە هەڕەشەی لەناوچوونی لەسەرەو تەنیا ژمارەیەکی زۆر کەمی ماوەتەوە. مرۆڤ سەرچاوەی سەرەکی مەترسییە بۆ ئەم جۆرە مەیمونە، چونکە هەم بە شێوەیەکی نارەواو بێ بەزەییانە ڕاوی دەکاتو هەم ئەو ژینگەیەی وێرانکردووە کە تێیدا دەژی.

دووەم: غۆرێلا

غۆرێلا لەناو دارستانەکانو لە کەناری خۆرئاوای ڕووبارەکانی ئەفریقا لە کامیرۆنەوە بۆ کۆنغۆ دەژیو حەزی لە دارستانی چڕو کەم ڕووناکییە. گەورەترین جۆری مەیمونە، هەندێجار کێشی دەگاتە نزیکەی ٢٥٠ کیلۆگرامو درێژیەکەشی نزیکەی ١،٨ مەترە، غۆرێلا لەبەر ئەوەی جەستەیەکی قەبەو زلی هەیە، زۆربەی وەخت لەسەر زەوییە، لەکاتی ڕۆشتنیدا هەر چوار پەلی بەکاردەهێنێتو زیاتر پشت بە دوو پەلی پێشەوەی دەبەستێت. دەستی غۆرێلا زۆر لە دەستی مرۆڤ دەچێت، پەنجەکانی پانو کورتن، گوێچکەی بچووکەو کونە لوتەکانی پانو فشەو بەڕووی دەرەوەدا چەماوەتەوە، لێوەکانی جووڵەیان کەمەو توانای کشانیان هەیە، سنگیو بەشی پێشەوەی دەموچاویو گوێچکەیو دەستو پێی تووکیان پێوە

غۆریلا

غوریلایەك پێدەكەنێت

غۆریلاو بێچووەكەی

غوریلاكان بەكۆمەڵ دەژین

غۆریلای شاخاوی

غوریلایەك خواردن دەخوات

نییە، ئەو شوێنانەی بێ تووکن ڕەنگیان ڕەشە، بەشەکانی دیکە ڕەنگیان قاوەییەکی تاریکە، ڕەنگی مێیەکان تاریکترە لە ڕەنگی نێرەکان. ڕەنگی بەچکەکان ڕەشێکی کاڵەو غۆریلا تا تەمەنی بەرەو سەرەوە هەڵکشێت، ڕەنگی زیاتر بەلای خۆڵەمێشیدا دەڕوات. ئەم جۆرە لە مەیمون ترسناك یان دڕندە نییە، بەڵام ئەگەر بێزار یان بریندار کرا، ئەوا دەبێتە شوێنی مەترسیو بەهۆی ئەو هێزە زۆرەی کە هەیەتی، لەوانەیە زەرەرو زیانی گەورە بخاتەوە، بەتایبەتی لە کێڵگەکانی مۆزدا، بۆیە خەڵکی ئەو ناوچانەی غۆریلای تێدا دەژی، دەڵێن دەستی لێ مەوەشێنێنو وازی لێبێنن وازتـان لێدێنێت. خۆراکی غۆریلا بریتییە لە مۆزو لاسکی ڕووەکو گـەڵای درەختـەکـان بەتایبەتی گەڵای درەختی توو، هەروەها ژەمی گەورە لە میوەو سەوزەواتو هێلکە دەخوات.

غۆریلا بەشێوەی کۆمەڵە دەژی کە لە بیست بۆ سی تاك پێکدێت. بەچکەی غۆریلا دوای دایکی دەکەوێتو خۆی پێوەهەڵدەواسێتو

له شیره‌که‌ی ده‌خوات. غۆریلا له‌نێو گه‌ڵاو لق و پۆپی دره‌خته‌کاندا بۆ ته‌نیا یه‌ك شه‌و هێلانه‌یه‌ك بۆ خۆی دروست ده‌کات و تێیدا ده‌خه‌وێت، چونکه ئه‌و هه‌میشه به شوێن خۆراکدا ده‌گه‌ڕێت و رۆژانه له جێگای جیاواز جیاوازدا ڕاده‌وه‌ستێت و شه‌و به‌سه‌ر ده‌بات، هێلانه‌که‌ی له شکاندن و خوارکردنه‌وه‌و تێکهه‌ڵکێشانی لق و چڵی دره‌خته‌کان دروست ده‌کات. توێژینه‌وه تازه‌کان ده‌ریانخستووه غۆریلا گیاندارێکه حه‌زی به دووره په‌رێزی و گۆشه‌گیری هه‌یه‌و مه‌ترسیدار نییه. غۆریلا به پێی ئه‌و ژینگه‌یه‌ی تێیدا ده‌ژی، دابه‌شده‌کرێت بۆ دوو به‌ش:

یه‌که‌م غۆریلای ده‌شته‌کان که له زائیرو جابۆن و کامێرۆندا ده‌ژی، دووه‌م غۆریلای شاخه‌کان که له به‌رزاییه‌کاندا ده‌ژی و هه‌ندێجار ئه‌و به‌رزایانه ده‌گاته نزیکه‌ی ٣٥٠٠ مه‌تر. غۆریلا دوژمنی نییه، مه‌گه‌ر به ده‌گمه‌ن دوژمنی هه‌بێت و ناچاره بۆ پارێزگاریکردن له بێچووه‌کانی، به‌ره‌نگاری پڵنگ و گیانداره درنده‌کانی دیکه ببێته‌وه. نێره‌ی غۆریلا سه‌رپه‌رشتی به‌چکه‌کانی ده‌کات و تا ته‌مه‌نیان ده‌بێت به ١٤ ساڵی ئاگاداریان ده‌بێت. هیچ شتێك وه‌ك مرۆڤ مه‌زاجی غۆریلا تێکنادات، کاتێك ده‌یه‌وێت بیگرێت یان ته‌نیا بۆ خۆشی و کات به‌سه‌ربردن ڕاوی ده‌کات یان وه‌ك سزایه‌ك که کشتوکاڵ و سه‌وزاییه‌کان تێکده‌دا.

سێیه‌م: ئۆرانجوتان یان پیاوی دارستان

جۆرێکه له مه‌یمونی باڵاو کۆمه‌ڵێك هه‌ڵسوکه‌وت و ره‌فتاری هه‌یه، زۆر له هه‌ڵسوکه‌وت و ره‌فتاری ئێمه‌ی مرۆڤ ده‌چێت. یه‌کێك له‌و هه‌ڵسوکه‌وتانه‌ی ئه‌مه‌ی خواره‌وه‌یه که له باخچه‌یه‌کی ئاژه‌ڵانی تۆکیۆ تۆمار کراوه‌و ئه‌وه پیشانده‌دات ئه‌م مه‌یمونه چۆن و به چ شێوه‌یه‌ك خۆی له گه‌رما ده‌پارێزێت، له‌و باخچه‌ی ئاژه‌ڵانه‌دا ئه‌و که‌سه‌ی وێنه‌کانی تۆمارکردووه، سه‌رسام بووه به‌وه‌ی مه‌یمونی (پیاوی دارستان) بۆ ئه‌وه‌ی خۆی فێنك بکاته‌وه، پارچه قوماشێکی هێناوه‌و له ئاوی هه‌ڵکێشاوه، پاشان پارچه قوماشه‌که‌ی گوشیوه‌و دواتر له‌سه‌ر ته‌وێڵی داناوه، دروست وه‌ك ئه‌وه‌ی ئێمه ده‌یکه‌ین.

پیاوی دراستان له ئه‌نده‌نوسیاو مالیزیا ده‌ژی، به‌وه جیاده‌کرێته‌وه دوو ده‌ستی تابڵێی درێژی هه‌یه. درێژی ده‌ستی له‌گه‌ڵ ئه‌و شێوه ژیانه‌دا گونجاوه که پیاوی دارستان تێیدا ده‌ژی، چونکه له ٩٠٪ کاته‌کانی له‌نێو دارو دره‌خته‌کاندا ده‌باته‌سه‌ر، له‌و هێلانه گه‌ورانه‌دا ده‌خه‌وێت که بۆ خۆپاراستن له ئاوی باران له‌سه‌ر دره‌خته‌کان دروستیان ده‌کات. درێژی له‌نێوان ١٫٢ بۆ ١٫٥ مه‌تره‌و کێشی له نێوان ٣٣ بۆ ٨٢ کیلۆگرامه. به‌شێوه‌یه‌کی سه‌ره‌کی خۆراکی بریتییه له میوه‌ی دره‌خته‌کان که له ده‌وروبه‌ریدایه، به‌ڵام مێرووه‌کانیش ده‌خوات و هه‌ندێجاری ده‌گمه‌نیش گۆشت ده‌خوات.

یه‌کێك له سیفه‌ته‌کانی پیاوی دارستان ئه‌وه‌یه خاوه‌نی په‌یوه‌ندییه‌کی کۆمه‌لایه‌تی پته‌وه، به‌شێوه‌یه‌ك به‌چکه‌کانی بۆ ماوه‌ی شه‌ش تا حه‌وت ساڵ له‌گه‌ڵ دایکیان ده‌مێننه‌وه، پاشان فێری ئه‌وه ده‌بن پشت به خۆیان ببه‌ستن. هه‌رچی نێره‌کانه، ئه‌وا زۆرجار له کاتی جووڵه‌و هاتوو چۆکانیدا ته‌نهایه. نێره له کاتی رۆشتنیدا به شێوه‌یه‌کی به‌رده‌وام هاوار ده‌کات، تا دڵنیابێت له‌وه‌ی نه‌رۆشتووه‌ته ناوچه‌ی ده‌سه‌ڵاتی نێره‌یه‌کی دیکه‌وه‌و به پێچه‌وانه‌شه‌وه، واته تا دڵنیابێت له‌وه‌ی هیچ نێره‌یه‌کی دیکه نه‌هاتووه‌ته ناوچه‌ی ده‌سه‌ڵاتییه‌وه. هاواری پیاوی دارستان له دووری دوو کیلۆمه‌تره‌وه ده‌بیسرێت. ئه‌وه‌ی شایه‌نی باسه ئه‌وه‌یه پیاوی دارستان، به‌هۆی پرۆسه‌ی ڕاوکردنی و تێکدانی ئه‌و دارستانانه‌ی له‌ناویدا ده‌ژی، له‌و گیاندارانه‌یه له‌ژێر هه‌ڕه‌شه‌ی له‌ناوچووندایه.

شیتای ته‌رزان

له نێوان ساڵانی ١٩٣٤ بۆ ١٩٥٠، جه‌ماوه‌ری سینه‌ماو ته‌له‌فزیۆن، شه‌یدای که‌سێتی شیتا بوون، ئایا تۆ ناوی شیتات بیستووه‌و ده‌زانی کێیه؟ شیتا شه‌مپانزییه‌ك بوو ساڵی ١٩٣٢ له لیبریا هاتووه‌ته دنیاوه‌و بازرگانێکی ئاژه‌ڵ له‌گه‌ڵ خۆی هێناویه‌تی بۆ نیویۆرك، ئیدی له‌گه‌ڵ ئه‌کته‌ری به‌ناوبانگ جۆنی ویسملر له فیلم و زنجیره‌کانی ته‌رزاندا رۆڵی گێراو بوو به ئه‌ستێره‌یه‌کی ناوداری سینه‌ماو ته‌له‌فزیۆن. ڕوداوی فیلم و زنجیره‌کانی ته‌رزان له‌ناو دارستانه‌کاندا ڕویده‌داو له کاتی خۆیدا ناوبانگێکی جه‌ماوه‌ری گه‌وره‌و به‌رفراوانی هه‌بوو. شیتا له ٢٤ ی کانونی یه‌که‌می ٢٠١١ دا له ته‌مه‌نی ٨٠ ساڵیدا مرد، ئه‌مه له کاتێکدایه تێکڕای ناوه‌ندی ته‌مه‌نی شه‌مپانزی له ٤٥ ساڵ تێناپه‌ڕێت، بۆیه شیتا وه‌ك به‌ته‌مه‌نترین مه‌یمون و ناوی له کتێبی (گینز) بۆ ژماره پێوانه‌ییه‌کان تۆمار کراو و ته‌نیا شه‌مپانزی بوو له‌و جۆره‌ی خۆی که تا ئه‌وکاته له ژیاندا مابوو. شیتا تووشی نه‌خۆشی شه‌کره بوو بوو که رۆژانه ده‌رزی ئه‌نسۆلینیان لێده‌دا و هه‌موو رۆژێك سه‌عات نۆی به‌یانی له خه‌و هه‌ستاوه و سێو و مۆز و پرته‌قاڵی خواردووه هه‌ندێك رۆژیش حه‌زی له هێلکه و ڕۆن و نانی برژاو بووه! شیتا له ساڵی ١٩٣٤ دا به‌شداری یه‌که‌م فیلمی کردووه و له ماوه‌ی ژیانی هونه‌ریدا به‌شداری ١٢ فیلمی کردووه، شیتا دوای ئه‌وه‌ی وازی له نواندن هێنا، له کالیفۆرنیاو له ژینگه‌یه‌کی ده‌ستکردا ده‌ژیا، کاته‌کانی له‌گه‌ڵ نه‌وه‌یه‌کیدا به ته‌ماشاکردنی ته‌له‌فزیۆن و ئه‌و فیلمه سینه‌ماییانه به‌سه‌ر ده‌برد که رۆڵی تێدا بینیبوو. هه‌روه‌ها خه‌ریکی وێنه‌کێشان و ژه‌نینی پیانۆو هه‌ڵدانه‌وه‌ی لاپه‌ڕه‌ی کتێبه‌کان بوو، به‌ڵام بێئه‌وه‌ی بیانخوێنێته‌وه.

بێچوی پیاوی دارستان

پیاوی دارستان

سه‌رچاوه‌کان:

http://2zoo.com/vb/showthread
http://www.oloommagazine.com
http://vb.n4hr.com
http://masrstars.com
http://vb.n4hr.com
http://www.elaph.com
http://www.bbc.co.uk/arabic/scienceandtech

جیهان ئەوە نییە کە دەیبینین

هەستەکانت پەنجەرەیەکن بەسەر جیهانەوە و تۆش لەوانەیە وا هەست بکەیت کە هەستەکانمان زۆر بەباشی واقیعی جیهانی دەوروبەرمان وەك ئەوەی کە هەیە بۆمانی دەگوازنەوە، بەڵام باشتر وایە کە خۆمان هەڵنەخەڵەتێنین، هەستی وەرگرتنی شتەکان بە تایبەت هەستی بینین زیاتر دروستکراوی خەیاڵی خۆمانە. ئەوەی کە زیاتر ئەزموونی دەکەیت دروستکراوی مێشکی خۆمانە.
ڕان ڕینسینك زانـای دەروونـناسـی لە دانیشتگای بریتیش کۆڵۆمبیا لە ڤانکۆڤەر دەڵێت: زانیارییەکان لە ڕێی چاوەکانتەوە دێنە مێشکتەوە بەڵام مێشکی مرۆڤ وەك ئاوێنەیەك ڕاستەوخۆ ئەو زانیاریانە بەرپەچ ناکاتەوە. لە کاتێکدا لە بنەماییەکانی بینین ورد دەبینەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ناچارانە دەبێت کە قبووڵی بکەین کە هەستی بیینین زیاتر دروستکراوی مێشکە. بۆ نموونە هەموو ٥ چرکەیەك چاوت دەترووکێنیت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا تۆ بییر لەو تروکاندنانەی چاو ناکەیتەوە مەگەر باس بکرێت، وەك چۆن ئێستا باسی دەکەین. تۆ هەست بە ئەو ڕەشبوونەی چاوت ناکەیت کە لە ئەنجامی چاو ترووکاندن ڕوو دەدات، چونکە مێشکت هەمووی سڕیوەتەوە.
هەڵبەتە چـاو تررووکاندن بـەس دەست پێکردنە لـەم بابەتەماندا، کاتێك ئێمە بـە چـاوی کـــراوەوە سـەیـری شتەکانی دەوروپشتمان دەکەین چاومان تەنیا بەشێك لەو شتانە وەردەگرێت کە سەیری دەکەین و تیشکەکانی دێتە چاوماوانەوە.
لە ناوەڕاستی چاوماندا بەشێکی چڕ هەیە کە لە خانە هەستدارەکانی تیشك واتە فۆتۆ ڕیسێپتەر پێك هاتووە کە بە ئەندازەی یەك ملیمەتر دەبێت و ئەو بەشە پێی دەوترێت فۆڤیا کە لە سیستەمی بینیندایە بە خاڵی گرنگ دەژمێردرێت. لە خاڵی فۆڤیا ڕەنگەکان و وردەکاریەکانی بینین بە باشترین شێوەیان دەردەکەون بۆ کەسی بینەر.
رینسینك دەڵێت: کاتێك کـرداری بینین لەو خاڵە واتە خاڵی فۆڤیا لا دەچێت و دەجووڵێت، باشی بینین زۆر بە خێرایی کەم دەکات و نامێنێت، لە نزیکەی دە پلە لادان لە خاڵی فۆڤیا باشی بینین تەنیا لە سەدا بیست دەبێت.
ئەمە واتـای ئەوەیە کە لە هەرکاتێکدا بەشێکی زۆر کەمی جیهانی دەوروبەرت دەتوانی بەباشی ببینیت و لە هەر کاتێکدا بدەوێت هەندێك لەو خەسڵەتە تایبەتیانەی ڕەنـگ و وردە کارییەکان بـە باشی لێك بکەیتەوە. ئێستا قۆڵت درێژ بکە و سەیری نینۆکی پەنجە گەورەت بکە، ئەو ئەندازەیەی نینۆکی پەنجە گەورەی دەستت کە دەیبینیت ئەوە ئەو ئەندازەیە کە خاڵی فۆڤیا دەیگرێتەوە، بەشەکانی دیکە لێڵوو شێواون، بەڵام هەستی بینین لە لامان بەو شێوەیە ئەوەندە جێگەی سەرسوڕمان نییە.
ئێمە وا هەست دەکەین کە بینین وەك فیلمێك بەردەوامی هەیە و لە جوڵەیەکی بێ وەستاندایە، نەك بەشێوەیەکی بچڕ بچڕ، هۆکاری ئەوەش زیاتر ئەوەیە کە چاوەکانت بـەردەوام لە گـوێـزانـەوەدان لە خاڵێکی بینینەوە بۆخاڵێکی دیکەی بینین، لەسەر هەر خاڵێك چارەکە چارەکێکی چرکەیەك دەمێنێتەوە و پاشان دەچێتە سەر خاڵێکی دیکەی بینین و بە هەمان شێوە بۆ ماوەیەکی

زۆر کەمتر لە چرکەیەك دەمێنێتەوە پێش ئەوەی بگوێزرێتەوە بۆ خاڵێکی دیکە و بەم شێوەیە بەردەوام دەبێت.
ئەم نائارامبوونەی خاڵی بینین پێی دەوترێت سەکاد کە نزیکەی ٣ جار ڕوودەدات لە یەك چرکەدا کە هەرجارەی بۆ ماوەی دووسەد میلی چرکە دەمێنێتەوە (واتە ٢٠٠ لە هەزاریی چرکەیەك) پاشان دەچێتە سەر خاڵێکی دیکە و بۆ ئەو ماوەیە (واتە ٢٠٠ لەسەر ١٠٠٠ ی چرکەیەکی دیکە) دەمێنێتەوە.
لەگەڵ هەر تەرکیزکردنێکدا سیستەمی بینینت هەندێکی کەم لەو شتانەی کە بەباشی دیارن دەبینێت، ئەو وردەکاریيانەی کە دەیبینین وابەستەیە بە توانای چاوی ئێمەوە، هەر ئەو شتە دیاریکراوانە کە چاومان وەریدەگرێت، دەبێتە هۆی دروستکردنی هەستی بینایی تەواوەتی لەلامان. ئەمە شتێکی زۆر سەرسوڕهێنەرە بە غەیری ئەو کاتانەی سەکاد (واتە تەرکیز کردنی ٢٠٠ لەسەر ١٠٠٠ ی چرکەیەك) تۆ بەواتایەکی ڕاستەوخۆ کوێریت، هەڵبەتە چاوەکانت لە کرداری گەیاندنی زانیاریەکان ناوەستن، کاتێك لە خاڵێکی بینینەوە (سەکاد) چەقی بینینت دەگوێزرێتەوە بۆ خاڵێکی دیکە، بۆ ماوەی ١٠٠ لەسەر ١٠٠٠ ی چرکەیەك مێشکت پرۆسەی هیچ لەو زانیاریانە ناکات کە چاوت بەسەر شتەکاندا دەخشێنێت.
سەیری ئاوێنە بکە و بە مەبەستەوە چاوەکانت بگێڕە لە چەپەوە بۆ ڕاست و لە ڕاستەوە بۆ چەپ، سەرنج دەدەیت کە تۆ چاوی خۆت نابینیت بجوڵێت! ئەمە لەبەر ئەوە نییە کە ئەو جووڵەیە ئەوەندە خێرایە نابینیت، چونکە دەتوانی سەرنجی چاوی خەڵکی دیکە بدەیت کە بەو شێوەیە دەیجوڵێنن، بەڵکو زیاتر لەبەر ئەوەیە کە مێشکت پرۆسەی ئەو زانیاریانە ناکات کە لەلایان چاوی خۆتەوە هاتووە لە کاتی گواستنەوەی خاڵی چەقی بینینی چاوی خۆت، بەڵام لەبەر ئەوەی خاڵی تەرکیزی چاوی تۆ وەخت و خاڵی چەقی بینینت جیاوازە لە کەسێکی دیکە لەبەرئەوە دەتوانیت جوڵەی چاوی کەسانی دیکە ببینیت، بەڵام ناتوانی هی خۆت ببینیت.
بەم شێوەیە تۆ لە ڕۆژێکدا نزیکەی ١٥٠٠٠٠(سەکاد) ئەنجام دەدەیت کە ئەمەش بە واتای ئەوەیە ڕۆژی بۆ ماوەی ٤ سەعات سیستەمی بینینت کووژاوەیە و هیچ نابینێت، بۆ ماوەی چوار سەعات لە ڕۆژێکدا سەرتاسەر بەخەبەریت و هیچ نابینیت، ئەمە هەڵبەتە بێجگە لەو ماوە چاو تروووکاندنەی کە هەر ٥ چرکە و کەڕەتێك بەتەواوی چاوت دادەخەیت و جیهان لەبەر چاوتا بە تەواوەتی تاریك دەبێت.
بە وردی چۆن مێشکمان ئەو بۆشاییانەی کە دەکەوێتە نێوان خاڵی تەرکیزکردنمانەوە دەسڕێتەوەو جیهان بەو شێوە پڕ ڕەنگ و بەردەوامییەی کە هەستی پێ دەکەین بۆمان ئامادە دەکات، ڕوون نەبۆتەوەو تا ئێستاش هەر بە نهێنی ماوەتەوە، یەکێك لە هەرە شیکردنەوە بەهێزەکانی ئەو دیاردەیە ئەوەیە کە مێشکی ئێمە خووی پێشبینی کردنی هەیە، مێشکی ئێمە پێشبینی ڕووداوەکان دەکات و پاشان خاڵی چەقی بینینی چاو بەکاردێنێت بۆ سەلماندنی ئەو پێشبینیانە.
ڕینسینك: دەڵێت ئێمە تیشك لە مێشکماندا دروست دەکەین و پاشان پشکنینی بۆ دەکەین و دیسانەوە پشکنینی دەکەینەوەو هەمدیسانەوە پشکنینی بۆ دەکەینەوە.
ڕینسینك دەڵێت: بە کورتی ئەزموونەکانی ئێمە پێك هاتووە لە باشترین پێشبینیەکانی مێشکی خۆمان، ئەو پێشبینیانە سەبارەت بەوەیە کە ئێستا چی ڕوودەدات، بۆ پێشبینی کردنی ئێستا سیستەمی چاو دەبێت شتێکی زۆر گرنگتر بکات ئەویش پێشبینیکردنی ئایندەیە.
ئەو زانیاریانەی کە بە هۆی فۆڤیا واتە باشترین و ڕوونترین خاڵی بینین دێتە مێشکمانەوە ناتوانرێت زۆر پشتێکی یەك وەختەی پێ ببەسترێت. بۆ هەستی ئاگا بوونی یەکەم شت، ئەو زانیاریە دەبێت بە دەماری چاوەکاندا بڕوات و بگاتە مێشك بۆ تەرجوومەکردن و شیکردنەوە، ئەمە چەند سەد میلی چرکەیەکی پێ دەچێت کە تا ئەوکاتە جیهان بەردەوامی خۆی بووەو گۆڕاوە. جا لەبەر ئەوە مێشك پێشبینی خۆی دەکات کە دوای ٢٠٠ میلی چرکە چی ڕوودەدات لە ئایندە. ئەوەش هەر ئەو ئایندەیە یە کە تۆ دەیبینی. بە بێ ئەو پێشبینیکردنەی کە تۆ دەیبینی، بە بێ ئەو پێشبینیکردنەی مێشکمان دایدەڕێژێت، تۆ ناتوانی تۆپێکی یاری بگریتەوە یان جووڵەی کتوپڕ بکەیت و یان بە ڕێگادا بەبێ ئەوەی خۆت بکێشی بە شتەکانی دیکەدا، بڕۆیت.
شتێکی دیکە هەیە لە سیستەمی بینیندا کەوات لێ دەکات نائاگابییت لەو شتانەی کەوا هەست دەکەیت بە ڕوون و ئاشکرایی شتەکان دەبینیت، ئەوەش ئەو جووڵە نائارامیەیە کەوا خاڵی فۆڤیا، واتە تەرکیز، دەگوێزرێتەوە. ئەو حاڵەتی گواستنەوە نائارامیانەی تەرکیزی چاو بە شێوەیەکی هەڕەمەکیانە ڕوونادات، بەڵکو لە لەلایەن سیستەمی سەرنجدان لە مێشکماندا (کە مەبەستیەکەیمان پێشتر بۆ داتاشیوە) ڕێنومایی دەکرێت.
هەندێك کات ئێمە خۆمان ئەو بڕیارە دەدەین لەسەر ئەو خاڵانەی کە سەرنجی دەدەیــن، وەك ســەرنــج خستنە ســەر کتێبێك بۆ خوێندنەوە، لە هەندێك کاتی دیکەدا سەرنجمان ڕادەکێشرێت، بەهۆی جوولەیەکەوە یان دەنگە دەنگێکەوە کە لە چوارچێوەی بینینماندایە بۆ خاڵێکی دیکە.
کێشەی سەرنجدان ئەوەیە کە سنورێکی زۆر دیاریکراوی هەیە، لەبەر چەند هۆیەکی نەناسراو زۆربەی کەسەکان لە یەك کاتدا ناتوانن دوای زیاتر لە چوار بۆ پێنج شتی جوڵاوە بکەون.
کە ئەمەش دەبێتە هۆی نائاگاییت بەرامبەر ئـەو شتانەی کـە تـەنـانـەت ڕووبــەڕوو ســەیـریـان دەکـەیــت، بەناوبانگترین تـاقـیـکـردنـەوەش لـەسـەر ئـەم کوێری سەرنجدانە تاقیکردنەوەکەی غۆریلا نەبینراوەکەیە کە لەلایەن دانیەڵ سایمۆن و کریستۆفەرەوە لە زانکۆی ئیلەنیس لە ویلاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاوە ئەنجام درا، لەو تاقیکرنەوەیەدا داوا لە کۆمەڵە بینەرانێك کـرا کە سەرنجی پاسکردنی تۆپەکان بدەن کە لەلایەن چەند یاریزانێکی باسکە کە لەسەر سەکۆی هۆڵێکی نمایشگەریدا دەکرا بژمێرن، لە نیوەی ئەو ماوەیەی کە یاریزانەکان تۆپەکانیان بۆ یەکتری هەڵدەدا کەسێك بە جلێکی غۆریلاوە دێتە سەر سەکۆکە و لەناو یاریزانەکاندا کە خەریکی هەڵدانی تۆپەکەن بۆ یەکتری، دوو سێ کەڕەت سنگی خۆی دەکوتێت و پاشان سەکۆی شانۆکە بەجێ دێڵێت، بەڵام پاش تەواوبوونی تاقیکردنەوەکە هیچ یەك لە بینەران نەیانتوانی ئەو کەسە بەدی بکەن کە بە جلوبەرگی غۆریلاوە دێتەسەر سەکۆی شانۆکە هۆکاری ئەوەش زیاتر لەبەرئەوە بوو کە زۆربەی بینەران تەرکیزی چاویان خستبووە سەر ژماردنی هەڵدانی تۆپەکان.

لە ئینگلیزیەوە: گۆران ئیبراهیم

سەرچاوە:
New Scientist 14May 2011

ڕەنگ کوێری چییە؟

د.ئەبوبەکر قادر ڕەسوڵ

ڕەنگ کوێری Color Blindness لە ڕاستیدا ڕەنگ کوێری نییە تا ئێستاش خەڵکانێکی زۆر وا بیردەکەنەوە نەخۆشی ڕەنگ کوێری هیچ ڕەنگێك نابینێت، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە، چونکە ٩٩٪ ی هەموو ئەوانەی کە ڕەنگ کوێرییان هەیە دەتوانن ڕەنگەکان ببینن لەبەرئەوە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم ناتەواویە زاراوەی کەموکورتی ڕەنگ بینی color vision deficience وردترە لە زاراوەی ڕەنگ کوێری.

کەواتە کەموکورتی ڕەنگ بینی کە پێیدەوترێت ڕەنگ کوێری چییە؟

زۆر بە سادەیی ئەگەر هەر کەسێك کێشەی ڕەنگ کوێری هەبێت شەبەنگی ڕەنگی ڕووناکی تەسکتر هەست پێدەکات بە بەراورد لەگەڵ یەکێك کە ڕەنگ کوێری نییە. ئەم پێناسە کورتە چەند پرسیارێکی دیکە دێنێتە پێشەوە کە پێویستە وەڵام بدرێنەوە بۆ ئەوەی بە تەواوی لە زاراوەی ڕەنگ کوێری تێبگەین:

بۆچی لە بنەڕەتدا کێشەی ڕەنگ کوێری هەیە؟ شەبەنگی ڕەنگی ڕووناکی تەسکتر مانای چییە بە بەراورد لەگەڵ ڕەنگ بینێکی ئاسایی؟ جۆرە جیاوازەکانی ڕەنگ کوێری چین؟ چۆن بزانین کە ڕەنگ کوێرین؟ هیچ ئەگەرێك هەیە بۆ چارەسەری ڕەنگ کوێری؟ دەتوانم لەگەڵیدا بژیم؟

هۆکارەکانی ڕەنگ کوێری

پێزانین و هەستکردن بە ڕەنگەکان لە چاودا بەهۆی کۆمەڵێك خانەی تایبەتمەندەوە دەبن پێیان دەڵێن کۆن Cones و دەکرێن بەسێ جۆرەوە و هەر جۆرێکیان هەستیارە بۆ درێـژە شەپۆلێکی تایبەتی ڕووناکی (سور، سەوز، شین) هەر ڕەنگێکی بینراو و هەستپێکراو تێکەڵەیەکە لەو سێ ڕەنگە کە لە ئەنجامی وروژاندنی ئەو سێ جۆرە خانەیەوە دروست دەبن.

ئێستا ئـەگـەر یەکێك لـەو سێ جـۆرە خانەیە کە هەریەکەیان هەستیارە بۆ درێژە شەپۆلێکی تایبەت لاواز بێت یان لە بنەڕەتدا هەر نەبێت شەبەنگی ڕووناکی تەسکتر دەبینێت یان هەست پێدەکات بە واتایەکی دی ڕەنگ کوێرە.

مانای شەبەنگی ڕووناکی تەسکتر چییە؟

یەکێك کە ڕەنگ بینێکی ئاساییە با بڵێین ١٥٠ جۆر ڕەنگ دەتوانێت جیابکاتەوە ئەگەر ڕەنگ کوێربێت ئەو ژمارەیە کەم دەبێتەوە، چونکە ئەگەری دروستکردنی تێکەڵەی ڕەنگ لە ڕەنگە خانەکانی color receptors تـۆدا کەمترە لە حاڵەتی نەبوونی یەکێك لەو سێ جۆرە خانانەی کۆن بە تـەواوی لەوانەیە بتوانیت تەنیا ٢٠ جۆر ڕەنـگ جیابکەیتەوە هەروەها جـۆری ئەو خانە (کـۆن)ەی کە تووش دەبێت کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کەموکورتی ڕەنـگ بینی. لەبەرئەوەی سێ جۆری جیاوازی خانەی (کۆن)مان هەیە، کەواتە سێ جۆری جیاوازی ڕەنگ کوێریشمان هەیە کە پێیان دەوترێت شین tritan ، سەوز deutan، سور protan.

لەبەر ئـەوەی سەوز و سوور بە تەواوی هاوشێوەن لە کێشەی ڕەنگ بینیدا و بە زۆری بەیەکەوەن پێیدەوترێت ڕەنگ کوێری ســوور-ســەوز red_green color blindness .

ڕەنگ کوێری هەندێك هۆکاری دیکەیشی هەیە کە زۆر ناباون وەك ئـاوی ڕەشی چـاو، پیری، خـواردنـەوەی زۆری ماددە کهولیەکان بەرکەوتنی زەبری توندی سەر، ئەم هۆکارانە زۆرجار دەبنە هۆی ڕەنگ کوێری شین-زەرد blue_yellow .

بۆچی لە بنەڕەتدا کێشەی ڕەنگ کوێری هەیە؟ ئێستا زانیمان هۆکاری ڕەنگ کوێری چییە، بەڵام تا ئێستا نازانین بۆچی دەبێت ڕەنگ کوێربین؟

زۆربــەی حاڵەتەکانی ڕەنــگ کوێری بۆماوەییە لە دایك و باوکەوە دەگوازرێتەوە بۆ وەچەکان واتە ئەگەر یەکێك یان هەردوو باوان کێشەی ڕەنگ کوێرییان هەبێت ئەوا وەچەکانیان چانسی تووشبوون بە هەمان

کێشەیان هەیە پێش ئەوەی نموونەیەك لە شێوازی بۆماوەیی پیشان بدەین پێویستە چاوێك بخشێنینەوە بە کرۆمۆسۆمەکاندا ئەوەش ئەوەندە ئاسان نییە وەك چاوەڕێ دەکرێت، چونکە چەندین کرۆمۆسۆمی جیاواز بەشداری لە بینینی ڕەنگەکاندا دەکەن، بەڵام ئەوەی کە زۆر باوە پێویستە لەسەری بوەستین ڕەنگ کوێری (سور-سەوز)ە کە سیفەتێکی بەزیوە لەسەر سێکس کرۆمۆسۆمی sex linked trait x recessive، بەڵام ڕەنگ کوێری (شین-زەرد) سیفەتێکی زاڵە بۆ ئەوەی باشتر ڕوونبێتەوە پێویستە ئەم زاراوانە ڕوون بکەینەوە:

سێکس لینك: واتە لەسەر کرۆمۆسۆمی سێکسی x هەڵگیراوە، لە نێردا تەنیا یەك ئێکس هەیە XY بەپێچەوانەی میXX بۆیە پیاوان زۆرتر تووش دەبن لە ڕەگەزی مێ.

سیفەتی بەزیو: ئەگەر یەك کرۆمۆسۆم تووش بووبێت کەسەکە تووشی نەخۆشیەکە نابێت تەنیا هەڵگری نەخۆشییەکە دەبێت هەیە، لەبەرئەوەی سێکس کرۆمۆسۆمەکان لە نێردا تەنیا یەك x هەیە، لەبەرئەوە نێر هەڵگری نییە.

سیفەتی زاڵ: ئەگەر لەسەر یەك کرۆمۆسۆم هەبێت تووشبوو دەبێت.

ئایا من تاکە کەسم ڕەنگ کوێریم هەیە؟

نەخێر بە دڵنیاییەوە ڕەنگ کوێری نەخۆشییەکی تەواو بڵاوە لە سەرانسەری جیهاندا و چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی دەریانخستووە کە نزیکەی ٪٨ ڕەگەزی نێر و ٪٠،٥ ڕەگەزی مێ نەخۆشی ڕەنگ کوێرییان هەیە هەروەك لە سەرەوە ڕوونمان کردەوە جیاوازیەکی زۆر هەیە لە ڕێژەی توشبووان لە نێوان نێر و مێدا.

جۆرەکانی ڕەنگ کوێری

پێش ئەوەی بە جۆرەکانی ڕەنگ کوێری ئاشنابین پێویستە بزانین چۆن ڕەنگەکان دەبینین و چۆن ڕەنگ بینی لە چاودا کاردەکات؟ بۆ بینینی هەموو شتێکی دەوروبەرمان پێویستمان بە هەندێك یاریدەدەری زۆر بچووك و ورد هەیە لە ناو چاودا کە پێیان دەڵێن فۆتۆ ڕسێپتەر، کە دوو جۆری سەرەکین ڕۆد و کۆن ئەم دووانە ڕێگا بە گواستنەوەی زانیاری ڕووناکی دەدەن بۆ مێشك کە نزیکەی ١٢٠ ملیۆن (ڕۆد)ن زۆر هەستیارن بۆ ڕووناکی، بەڵام هەستیار نین بۆ ڕەنگەکان، (کۆن) ەکان لێپرسراون بۆ بینینی ڕەنگەکان کە نزیکەی ٦-٧ ملیۆنن. هەر (کۆن) ێك هەڵگری یەکێك لەو سێ جۆرە ڕەنگەیە (سور، سەوز، شین) لەبەرئەوەی بە شێوازی جیاواز کارلێك لەگەڵ ڕووناکیدا دەکەن بۆیە هەریەك لەو سێ جۆرە (کۆن) ە کێرڤێکی تایبەتی ڕەنگ مژینیان هەیە: کۆنی ئێس هەستیارە بۆ درێژە شەپۆلی ڕوناکی کورت(شین) ، کۆنی ئێم هەستیارە بۆ درێژە شەپۆلی ڕووناکی مامناوەند (سەوز)، کۆنی ئێڵ هەستیارە بۆ درێژە شەپۆلی درێژ(سور)، تێکەڵبوونی زانیارییە ڕەنگییەکانی ئەو سێ جۆرە جیاوازە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەو ڕەنگە جیاوازانەی کە ئێمە دەیانبینین.

چی دەبینیت ئەگەر ڕەنگ کوێربیت؟

ئێستا هەندێك زانیاری فێربووین دەربارەی ڕەنگ کوێری، بەڵام چۆن جیهان دەبینیت ئەگەر ڕەنگ کوێربیت؟ پێویستە ئەم چوار وێنەیە بیرۆکەیەکت بداتێ.

ژیان لەگەڵ ڕەنگ کوێریدا

ئەوە چ ڕەنگێکە؟ ئەو پرسیارە زۆر بیستراوەیە کە بەردەوام دووبارە دەکرێتەوە لە لەلایەن کەسی ڕەنگ کوێرەوە و لەگەڵیدا ڕادێت و فێردەبێت چۆن زاڵبێت بەسەر ئەو کێشەیەدا. زوربەی خەڵکی پێیان وایە کە ترافیك یەکێکە لە گەورەترین کێشەکان بۆ هەر یەکێك کە کێشەی ڕەنگ کوێری هەیە، بەڵام ئەوە بۆچوونێکی هەڵەیە ڕەنگەکانی ترافیك زۆر بەباشی هەڵبژێردراون و بەشێوازێکی تایبەت ڕێکخراون لەبەرئەوە نابێت بەکێشە بۆ زۆربەی ئەوانەی کە ڕەنگ کوێرییان هەیە تەنانەت ئەگەر ئەو وڵاتە ڕێگەش نەدات بە مۆڵەتی شۆفێری بۆ کەسی ڕەنگ کوێر. بەڵام هەندێك کێشەی دیکە هەیە کە کەسی ڕەنگ کوێر لە پلەی بەرز یان مامناوەند بە ڕاستی بە دەستییەوە دەناڵێنێت وەك: سوتان و سوربوونەوەی پێست بە خۆر ناتوانێت ببینێت، ئەگەر گۆشت بکولێنرێت نازانێت ڕەنگەکەی چییە، هەندێجار گرانە بتوانێت ڕەنگی گوڵ و ڕووەکە سەوزەکان جیابکاتەوە و ڕەنگی نەخشە و وێنەکان هەندێجار زەحمەتە بۆ لێکدانەوە.

زۆر لە کۆنەوە گەورەترین کێشەی کەسی ڕەنگ کوێر ڕێکخستنی ڕەنگەکانە بە تایبەتی ڕێکخستنی جل و بەرگ ئەگەر یەکێك ڕەنگ کوێر بێت زور گرانە بتوانێت گوڵ هەڵبژێرێت بە یەکەوە بگونجێن یان ڕەنگی گونجاو بۆ کەلوپەلەکان تەنانەت ناتوانێت ماڵپەڕێك یان وێنەیەك دروست بکات کە ڕەنگەکانی بە جوانی ڕێکخرابن یان ناتوانێت بە ئاسانی تەنسیقی جوان بکات بۆ کراس و بۆینباخەکەی، لەبەرئەوە زۆربەی جار پێویستیان بە یارمەتی خێزان یان کەسی نزیك دەبێت و چاوەکانی ئەو کەسە یارمەتیدەری دەبێت.

سەرچاوەکان

color blindness essentials_1

٢-ویکیپدیا وێب ساید

بیستن و بۆنکردن، دوو هەستەوەری ئاڵۆز

ئامادەکردنی: جەمال موحەممەد ئەمین

زۆرن ئەو بەخششانەی کە خوای گەورە بەخشیونی بە مرۆڤ، هەریەکە لەو نیعمەتانەش لە شوینی خۆیاندا گرنگی و بایەخی زۆری هەیە کە لەوانی دیکە کەمتر نابێت، لە نموونەی ئەو نیعمەتە زۆرانە پێنج هەستەوەرەکەی مرۆڤن و لە نێو ئەوانیشدا هەردوو هەستی بیستن و بۆنکردنن کە زۆر گرنگن لای مرۆڤ و گیانداران، لێکۆڵینەوە زانستییە نوێیەکان زۆر لە نهێنیەکانی ئەو هەستەوەرانەیان وەدەرخستووە.

لەگەڵ گرنگی و بایەخی ئەو دوو هەستەوەرە، بەڵام کەسانێك هەن بێبەشن لەو دوو نیعمەتە، بۆیە ئێستا زاناکان لە هەوڵی ئەوەدان کە ڕێگا چارەیەك بدۆزنەوە بۆ ئەو کەسانە تا چێژ لەو دوو هەستەوەرە گەورەیە وەربگرن و ئومێدێك بەوانە ببەخشن کە لێی بێبەشن، لە ئەنجامدا هەندێك لەو هەوڵانە گەیشتون بە ئەنجام و ئەو هیوایەیان گێڕاوەتەوە بۆ ئەو کەسانە!

بیستن و بۆنکردن بە ڕێگای جیاواز

توێژەرەوەکان لە هێزی دەریایی ئەمەریکی ڕێگایەکی نوێیان دۆزییەوە بۆ بیستن، ئەویش ئەوەیە کە مرۆڤ تەنیا لە ڕێی گوێیەوە نابیستێت، کاتێك مرۆڤ لە ژێر ئاودا دەبێت دەتوانێت لە ڕێی ئێسکییەوە ببیستێت! پێگەی (هێڵس دای نیوز) ی ئەمەریکی ئەوەی دەرخستووە کە مرۆڤ دەتوانێت دەنگەکان بە ڕوونی زیاتر ببیستێت کاتێك لە ژێر ئاودایە بە بەراوورد لەگەڵ دەرەوەی ئاوەکە، ئەوان دەڵێن، بەڵام ئەو بیستنە لە ڕێی ئێسکەوە دەبێت نەك گوێ، توێژەرەوەکان دەڵێن بیستنی مرۆڤ لە ژێر یان لە سەر ئاوەوە دەگۆڕێت ئەوەش مانای وایە مرۆڤ دەتوانێت دەنگێك ببیستێت کە لەرەلەرەکەی لە نێوان ٢٠ تا ٢٠٠٠٠ هێرتزدا بێت لە نێو هەوادا، شەپۆلەکانی دەنگ لە هەوادا بە شێوەی پەستاوتن و شاشبوون دەگوێزرێنەوە و دەگەنە کەناڵی گوێ و دەدەن لە پەردەی گوێ کە ئەویش لای خۆیەوە بەستراوە بە ٣ ئێسکۆڵەوە لە ناو گوێی ناوەڕاستدا، ئەوانیش بەستراون بە شلەیەکەوە کە مووە خانەی تێدایە و دەماری بیستن هاندەدات بۆ ناردنی نیشانە دەنگییەکان بۆ ناو مێشك، بەڵام بۆ لێکۆڵەران دەرکەوتووە کە لە ناو ئاودا بیستن لە ڕێی سروشتی خۆیەوە نابێت، بەڵکو لە ڕێی ئێسکەوە دەبێت، کە دەنگەکە دەگەیەنێتە گوێی دەرەوە و لەویشەوە بۆ ئێسکەکان و گوێی ناوەڕاست، ئەوەشیان ڕوونکردەوە کە ئەو ئێسکەی پشتەوەی گوێ دەنگەکە دەگوێزێتەوە.

بیل مارتن ی زانا له ناوەندی توێژینەوەکانی بیستن له ئۆریگۆن وتی: «لە ڕێی کەناڵەکانی ئێسکەوە دەکرێت دەنگێك بگوێزرێتەوە کە لەرەلەری لە سەروو ئاساییەوە بێت». له لایەکی دیکەوە سەبارەت بە هەستی بۆنکردن لای مرۆڤ، توێژینەوە پزیشکییەکانی ئەڵمانیا دەریانخستووە کە پەردەکانی ڕیخۆڵەی مرۆڤ چوار هەستەوەری بۆنکردنیان تێدایە، لێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە توێژەرەوە ئەڵمانییەکان ئەنجامیانداوە له هەردوو زانکۆی (لۆدفیج ماکسمیلیان) و (میونیخی تەکنیکی) دەریدەخات کە خانەکانی تایبەت بە بۆنکردن تەنیا لە لووتدا نین، بەڵکو لە ناوپۆشی گەدە و ڕیخۆڵەکانیشدا هەن. ئەو توێژەرەوانە بە گۆڤاری (گاسترۆ نیوترۆلۆجی) تایبەت بە نۆژداری کۆئەندامی هەرسیان ڕاگەیاندووە کە ئەوان توێژینەوەیان لەسەر ناوپۆشی ڕیخۆڵەی مرۆڤ و مشکی تاقیگە ئەنجامداوە و بۆیان دەرکەوتووە کە لە هەریەکەیاندا ٤ هەستەوەری بۆنکردن هەیە. ئەو توێژەرەوانە ئەوەشیان ڕوونکردەوە کە ئەو مادده بۆنیانەی لە ناوپۆشی گەدە و ڕیخۆڵەکاندان خانەکانی ئەو ناوپۆشانە هاندەدەن بۆ دەردانی ماددەی (سیراتۆنین) کە یارمەتی کرداری هەرسکردن و جوڵەی ڕیخۆڵەکان و دەردانی دەردراوەکانیان دەدات، بەو پێیە ئەو مادده بۆنیانە لەوانەیە هۆکاری تووشبوون بە قەبزی، سکچوون یان ئازاری ڕیخۆڵەکان بن، توێژەرەوەکان ئاماژەیان بەوەدا کە بوونی ئەو ماددە بۆندارانە لە ماددەکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش لە توانای زیاتر خۆی هەڵگرێت، ئەمڕۆ زۆربەی ئەو ماددانەی مرۆڤ بەکاریان دێنێت وەك ماددەکانی جوانکردن و پاكژکردن و جگەرە و عەترەکان ئەوانەش هەموو دەبنە هۆی دروستبوونی هەستیاری و زیانیش دەدەن لە کاری سێرمەکان.

بیستن بەهۆی دەست لێدان

ئێمەی مرۆڤ دەنگ تەنیا لە ڕێی گوێیەکانمانەوە نابیستین، بەڵکو لە ڕێی دەست لێدانیشەوە دەنگ دەبیستین، ئەوە ڕاستیەکە لەم دووایییانەدا توێژینەوەیەك پێیگەیشتوە کە زانکۆی (بریتیش کۆلۆمبیا) لە فرانکۆڤەر ئەنجامی داوە، بڕێکی زۆر لە توێژینەوە هەن دەریدەخەن کە بینین و بیستن پێکەوە کار دەکەن، بەڵام ئەو توێژینەوەیەی دوایی دەریدەخات کە ئێمە هەست بە دەنگ دەکەین نەك هەر دەیبیستین! بریان جیك مامۆستا لەو زانکۆیە دەڵێت: دەنگمان دوور خستەوە لە چاو و گوێ و پشکنینمان کرد بۆ لەش ئاخۆ لەش ئەو زانیاریە وەردەگرێت لە ڕێگایەکی دیکەوە بۆ نموونە لە ڕێی ئەژنۆوە، زۆر سەیر بوو وەڵامی ئەو پرسیارە بەڵێ بەڵێ بوو!! جیك و تیمەکەی تاقیکردنەوەی دیکەی تاقیگاییان ئەنجامدا و دەنگی دوو پیتی (با و تا) یان بەکارهێنا کە دەنگێکی کورتە، بەڵام لە دەربڕیندا بەهێزن و لەگەڵ هەناسەدانەوە دەردەچن تاقیکردنەوەی دی لە سەر دەنگی سووکتر وەك دەنگی پیتی **b** ی یان (دا)ی لاتینی کرا، ئینجا سێ گرووپی چاو و گوێ بەستراو هێنران و داوایان لێکرا کە ئەو دەنگەی دەیبیستن لە نێو ئەو دەنگانەدا پەنجە بنێن بە دوگمەکەیدا کە پێشتر پێیان وتراوە کامە دوگمەی کامە دەنگە و لە هەر دەنگێکەوە لوولەیەکی باریك لە هەوا ئاڕاستەی لەپی دەستی گرووپی یەکەم کرابوو و لە دەنگەکانی دیکەوە لوولەی باریك لە هەوای باریك ئاڕاستەی ملی گرووپی دووەم کرابوو، بەڵام گرووپی سێیەم ئەوەیان بۆ نەکرابوو دوایی بینرا کە گرووپی یەکەم و دووەم بە ئاسانی دەنگەکانییان وەرگرتوە لە ڕێی بەرکەوتنەوە، بەڵام گرووپی سێیەم دەنگیان وەرنەگرتبوو واتە هەستی بەرکەوتن دەنگ دەبیستێت!

گوێ خاوەنی میمۆریە

زانا ئەمەریکییەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەو لەرینەوانەی دەنگەکان لەسەر پەردەی گوێ دروستی دەکەن دەمێننەوە هەتا پاش نەمانی دەنگەکانیش، زاناکان هۆی ئەوە نازانن بۆچی ئەو لەرینەوانە دەمێننەوە هەتا پاش نەمانی سەرچاوەکانیشیان، بەڵام بە پێی زاناکانی زانکۆی ئۆریگۆن لە شاری بۆرتلاند-ی ویلایەتی ئۆریگۆنی ئەمەریکی کە لە گۆڤاری بایۆفیسکاڵ جۆرناڵ-ی ئەمەریکیدا بڵاوکراوەتەوە، ئەوان جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەو لەرینەوە ماوانە وەك میمۆریەکی ماوەدا کورت دەبن لەسەر گوێی ناوەڕاست، توێژەرەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن ئەو دۆزینەوەیە یارمەتیدەر بێت لە ڕاڤەکردنی ئەو دیاردە نادیارانەی پەیوەستن بە ناسینی دەنگەکانەوە، بۆ نموونە چۆنییەتی فێربوونی زمان و قسەکردن کە زۆر پەیوەستە بە بیستنەوە، ئەندامی بیستنی بنەڕەتی لای مرۆڤ دەکەوێتە گوێی ناوەڕاست و بە هێلکۆکەی گوێ دەناسرێت کە شێوەیەکی لولپێچی هەیە، لە نێویدا مووە خانە هەیە کە لە درێژیدا جیاوازن و هەروەك ژێیەکانی ئامێری میوزیك وان، کاری ئەو مووە خانانە گواستنەوەی دەنگە لە هێلکۆکەوە بۆ شلەی ناو گوێ، ئەو شلەیەش دەبێتە هۆی لەرانەوەی مولوولەکانی کە بەستراون بە لاکانی دەمارەکانەوە و ئەوانیش دەنگەکە دەگوێزنەوە بۆ ناوەندی بیستن لەناو مێشك، هەندێك لەو مووە خانانە بە جۆرێکی وان کە کاردانەوەی بەهێزیان دەبێت بۆ ئەو لەرینەوانە و لە ئەنجامی ئەوەشدا هەستەوەری بیستن زیاد دەکات و تا ئێستا زاناکان هۆکاری ئەوە نازانن، بەڵام لە ڕووی پرانسیپەوە ئەوەی زاناکان دەیزانن تەنیا ئەوەندەیە کە ئەو لەرینەوانە و کاردانەوەکانیشیان بە کۆتایی هاتنی دەنگەکە ئەوانیش تەواو دەبن، بەڵام توێژەرەوەکان لەژێر چاودێری جیفۆ شینگ لە زانکۆی ئۆریگۆن وانابینن، ئەوان وا دەبینن کە هێلکۆکەی گوێی هەتا پاش نەمانی دەنگەکەش هەر دەلەرێتەوە، توێژەرەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە هەندێك لاوازی لە بیستندا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی زۆری ئەو لەرینەوانە. نموونە بیرکارییەکانیش ئەوە دەردەخەن کە ئەو لەرینەوانە لە ئەنجامی دروستبوونی وزەیەکەوە دەبن کە لەسەر هێلکۆکەی گوێ دروست دەبێت هەتا پاش نەمانی دەنگەکەش. بۆیە بەپێی ئاژانسی هەواڵەکانی ئەڵمانیا دەڵێن پێویستە لێکۆڵینەوەی ورد بکرێت لەسەر میکانیزمی وردی ئەو لەرینەوانە.

ئومێدی نوێ بۆ نابیساکان

توێژەرەوە فەرەنسییەکان ئەوەیان

دەرخست کە جۆرێك پرۆتین لە گوێی ناوەوەدا هەیە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ جیاکردنەوەی دەنگەکان و تێگەیشتنی قسە، ئەو دۆزینەوەیەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ چارەسەری لاوازی بیستن، پۆڵ ئاڤان-ی توێژەر لە زانکۆی ئۆفرنیە لە کلیرمۆ فیران لە فەڕەنسا وتی لێکۆڵینەوەکە یارمەتیدەرە بۆ ڕاڤەکردنی هۆی گرانبیستنی کەسانێك لە نێو قەرەباڵخی و شوێنە گشتیەکاندا، بەپێی لێکۆڵینەوەکە تاقیکردنەوە لەسەر گوێی ناوەوەی مشکی چاککراو لەڕووی بۆماوەییی ئەنجامدراوە و بۆیان دەرکەوت کە دوو جۆر خانەی هەستیاریان تێدایە، پێشتر وا دەزانرا کە تەنیا کەناڵی ئایۆنی هەیە کە بەرپرس بن لە پەرشکردنی دەنگ لەناو گوێی ناوەوەدا، ئەو کەناڵە ئایۆنیانە وەك گەورەکەرێك دەنگەکە بە شێوەی نیشانەی ئەلکترۆنی دەگوێزنەوە بۆ ناو مێشك، ئاڤان دەڵێت: "جیاکردنەوەی دەنگەکان زۆر گرنگە بە تایبەتی لە ناوەندێکی قەرەباڵخدا، وەك لە شوێنە گشتییەکان و ئاهەنگەکاندا ڕوودەدات، بەڵام توێژەرەوەکان دەریانخستووە کە جۆرێك لە پرۆتین نەك کەناڵە ئایۆنییەکان بەرپرسن لەو جیاکردنەوەیە، ئەو پرۆتینەش (ستریۆسیلین) ە وەك ڕۆیتەرز بڵاوی کردەوە.

بەڵام زانا ئەمەریکییەکان دەڵێن ئەوان ڕێگایەکی نوێیان دۆزیوەتەوە بۆ گێڕانەوەی بیستن، کە لەوانەیە چارەسەری تەواوی کەڕی بێت، بە پێی ڕۆژنامەی ئێکسپریەسی بەریتانی، زاناکانی کۆلێژی پزیشکی لە زانکۆی ستانفۆرد لە ویلایەتی کالیفۆرنیای ئەمەریکی توانیویانە مووە خانەی زۆر بچووك و هەستیار بۆ بیستن دروستبکەن لە قەدە خانەکانەوە، و زاناکان بە ئومێدی ئەوەن کە بتوانن بە بڕی زۆر لەو خانانە بەرهەم بێنن و خانەکانیش بتوانن خۆیان خۆیان نوێ بکەنەوە.

کاتێك ئەو مووە خانانەی کە دەکەونە قوڵایی هێلکۆکەی گوێ و دەنگەکان بە شێوەی نیشانەی ئەلکترۆنی دەگوێزنەوە بۆ ناوەندی بیستن لەناو مێشك، کاتێك ئەو خانانە لە ناو دەچن، نەخۆش بە شێوەیەکی سووك یان قورس هەستی بیستن لە دەست دەدات، بۆیە ئێستا زاناکان سەرگەرمی دۆزینەوەی چارەسەری بەکارن بۆ ئەو مووە خانانە. ئەمڕۆ لە هەموو جیهاندا ژمارەیەکی زۆر خەڵك گیرۆدەی کەم بیستن و یان گیرۆدەی کەڕی تەواون.

سەیر و سەمەرەکانی هەستەوەری بیستن

کۆرپە لە سکی دایکیدا لە نیوەی مانگی پێنجەمییەوە هەست بە دەنگەکان دەکات، و لە مانگی حەوتەمدا دەنگە تیژەکان لە یەکتر جیادەکاتەوە و سەیڤی دەنگەکانیش دەکات بە تایبەتی دەنگی باوکی، و کە لە دایك دەبێت یەکەم ئەندامی کە کار بکات گوێیەتی بۆیە لە ئاینی پیرۆزی ئیسلامدا بانگ دەدەن بە گوێی کۆرپە لەکاتی لەدایکبوونیدا، و دەنگی باوکیشی دەناسێتەوە، چونکە پێشتر سەیڤی کردووە.

کاتێك مرۆڤ دەنوێت تاقە هەستەوەرێك لە کۆی (٥) هەستەوەرەکانی مرۆڤ کە خۆی نانوێت و مرۆڤیش لە خەو بە خەبەر دێنێت هەستەوەری بیستنە، کاتێك مرۆڤ دەنوێت ئەوا دەتوانیت بە ئارەزووی خۆت بێیت و بچێت بە لایدا بێئەوەی خەبەری بێتەوە مەگەر دەنگێکی بەرزت لێوە دەرچێت و خەبەری بکاتەوە!

هەستەوەری بیستن یەکەم هەستەوەرە کە لەکاردا دەبێت هەر لە یەکەم ساتی لەدایکبوونەوە لەوەش زیاتر بە پێی توێژینەوەکان کۆرپە لە سکی دایکیدا لە تەمەنی ٥ مانگییەوە هەستی بیستنی کار دەکات و دەتوانێت دەنگەکان لە یەکتر جیابکاتەوە و هەست بە دەنگی دەرەوە بکات و بەو پێیە لێدانەکانی دڵی بگۆڕێت!

بە پێچەوانەی هەستی بینین کە کۆرپە بە چەند ڕۆژێك پاش لە دایکبوون چاوەکانی دەبینن و لە سەرەتادا ڕەنگەکانیش نابینن.

لە کاتی نوستندا هەموو هەستەوەرەکان دەنوون جگە لە هەستی بیستن، ئەو کەسەی نووستووە بە هیچ هۆکارێکی وەك بڵاوکردنەوەی بۆن و ڕووناکی لە ژوورەکەدا بە ئاگا نایەتەوە هەتا ئەگەر ژوورەکەی پڕ بێت لە گازێکی کوشندە ئەو هەستی پێناکات و دەیکوژێت، بەڵام ئەو بە دەنگێکی بەرز بێدار دەبێت و بە خەبەر دێتەوە! لەوانەش هەموو سەیرتر ئەوەیە کە هەستی بیستن تاقە هەستەوەرە کە لە ژێر خواست و ویستی ئێمەی مرۆڤدا نییە بەڕێزت دەتوانیت خواردن نەخۆیت و لووتت بگریت و بۆن نەکەیت و چاوت داخەیت و نەبینیت، بەڵام هەرگیز ناتوانیت هەستی بیستنت دابخەیت و نەبیستیت!

لەوانەش هەموو سەیرتر ئەوەیە کە ئەو کەسەی هەر لە زگماکییەوە نابیست بێت واتە کەڕ بێت ئەوا ئەو کەسە فێری قسەکردنیش نابێت واتە لاڵ دەبێت و، بە درێژایی مێژوو بەدەگمەن کەسانی کەڕ و لاڵ کەسانی بەناوبانگیان لێدەرچووە، بەڵام مێژوو پڕە لە پیاوانی زۆر بەناوبانگی نابینا!

شایانی باسە کە گوێی مرۆڤ هەروەك چاو، لە بیستندا سنوردارە واتە ئێمە ناتوانین هەموو دەنگەکان ببیستین کە ئەوەش لە بەخشش و چاکەکانی خوای گەورەیە بۆ مرۆڤ، چونکە ئەگەر وانەبوایە و ئێمە هەموو دەنگەکانمان ببیستایە ئەوا ژیانمان لێ تاڵ دەبوو و هەمیشە لە ناڕەحەتی و سەر ئێشەدا دەژیاین بەهۆی هەموو ئەو دەنگانەی کە دەمانبیست، بەڵام ئێستا هیچ دەنگێك نابیستین کە لەرەلەری لە ٢٠ هێرتز کەمتر بێت و هەر دەنگێکیش لەرەلەری لە ٢٠٠٠٠ هێرتز زیاتر بێت هەر نایبیستین لە کاتێکدا لە سروشتدا زۆر دەنگ هەن کەمتر یان زیاتر بن لە ٢٠ و ٢٠٠٠٠ هێرتز، بەڵام گیانداران لە بیستندا جیاوازن لە مرۆڤ، بۆ نموونە ولاخی بەرزی وەك هێستر و ئەسپ توانای بیستنیان لە مرۆڤ زیاترە و هەروەها سەگ و مشك دەتوانن لە دەرەوەی ئەو سنورەوە ببیستن کە مرۆڤ دەیبیستێت، ماسی گوێی دەرەوەی نییە جگە لە گوێی ناوەوەی، هاوڕێ لەگەڵ ئەوە ئەندامێکی زۆر هەستیاری هەیە بە درێژایی لەشی و دەکەوێتە لاتەنیشتیەوەی بە شێوەی هێڵێکی نەبینراوە و دەتوانێت لێوەی هەست بە دەنگەکان بکات!

زۆر لە گیاندارانی دیکە خاوەنی وردە مووی زۆر هەستیارن بۆ بیستنی دەنگەکان، هەندێکیان گوێیەکانیان وا لە پێیەکانیان بۆ نموونە پەپوولەی شەو و سیسرك. ئەو

تاقیکردنەوانەی لە چین ئەنجامدراون بەهۆی ئامێری سیسمۆگرافەوە و دەریانخستووە کە هەندێك لە گیانداران لە توانایاندا هەیە کە پێشبینی لە ڕوودانی زەوی لەرزە بکەن پێش ڕوودانی، ئەوەش لە میانەی ئەو ڕەفتارە نامۆیانەی دەیکەن پێش ئەوەی کارەساتەکە ڕووبدات ! بۆ نموونە مارەکان لە کونەکانیان دەردەچن و، بەراز لە نێو پەرێزەکانییانەوە دەوروژێن، مریشك کولانەکەی بەجێدێڵێت، سەگ لە گوێڕایەڵی دەردەچێت و بەردەوام دەوەڕێت، مشکەکان لە کونەکانیان دێنە دەرەوە و بڵاو دەبنەوە بە سەر جادە و کۆڵانەکاندا و...ئیتر بەو جۆرە هەموو گیاندارەکانی دیکە هەتا دڕندەکانیش پێش ڕوودانی بوومەلەرزە هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان دەگۆڕێت، کە لەوانەیە پێش ڕوودانی کارەساتەکە هەندێك دەنگ دروست ببێت لەسەر زەوی کە مرۆڤ هەستیان پێناکات، بەڵام ئەو گیاندارانە هەستی پێدەکەن!

ئەوەی نەزانراوبوو

هەندێك کەس هەستی بۆن بەکاردێنن بۆ هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان، مرۆڤ دەتوانێت ژمارەیەکی زۆر لە بۆنەکان لە یەکتر جیابکاتەوە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا گرنگی و بایەخی بۆن لای مرۆڤ نەگەیشتۆتە ئاستی گرنگی و بایەخی بینین و بیستن هەرچەندە هەستی بۆنکردنیش لەوان کەمتر نییە، بەڵام بۆنکردن چۆن ڕوودەدات ئەوە کردارێکی زۆر ئاڵۆزە و بەم نزیکانە نەبێت مرۆڤ لێکۆڵینەوەیان لەسەر نەکردووە، لە ساڵی ١٩٩١ و زاناکان توانیویانە سەرە داوێك لە نهێنی ئەو هەستەوەرە گرنگە دەربخەن، لەو ساڵەدا هەندێك لەو پرۆتینانە دۆزرانەوە کە بەرپرسن لە کرداری بۆنکردن لای مشکی تاقیگە، بەڵام سەبارەت بە نهێنییەکانی بۆنکردن لای مرۆڤ ئەوە تا کۆتایی ساڵی نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوودا نەبێت نەدۆزرابوونەوە، چونکە پێکهاتەی لووتی مرۆڤ ئاڵۆزە. ئێمەی مرۆڤ هەستی بۆنکردنمان بەکارنەهێناوە بۆ گەڕان بە دوای خواردنەکانماندا بۆیە زۆر لە وەرگرەکانی بۆن لای مرۆڤ لە کار دەکەوێت، بەڵام هێشتا نزیکەی ٣٥٠ لەو وەرگرانەی هەر ماوە کە چالاکن. گیاندارێکی وەك سەگ سێ هێندی ئەو وەرگرانەی بۆنکردنی مرۆڤی هەیە، لەگەڵ ئەوەشدا مرۆڤ دەتوانێت نزیکەی ١٠ هەزار بۆن لە یەکدی جیابکاتەوە، زانای فیزیایی خانەکان هاتس هات توێژەرەوەی ئەڵمانی لە بواری هەستی بۆندا دەڵێت: هەستی بۆنکردن لای مرۆڤ وەك ئەبجەدیەك وایە کە لە ٣٥٠ پیت

توێژەرەوە فەرەنسییەکان ئەوەیان دەرخست کە جۆرێك پرۆتین لە گوێی ناوەوەدا هەیە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ جیاکردنەوەی دەنگەکان و تێگەیشتنی قسە، ئەو دۆزینەوەیەش یارمەتیدەر دەبێت بۆ چارەسەری لاوازی بیستن

پێکهاتبێت، بەڵام زۆر قورس دەبێت کە مەزەندەی ژمارەی ئەو وشانە بکرێت کە لەو پیتانە دروستدەبن، خۆ ئەگەر زمانێك هەبێت بەو شێوازە ئەوا زۆر زۆر ئاڵۆز و قورس دەبێت وەك هانس هۆت دەڵێت.
لەو دیاردانەی کە زۆر سەیرن لە بابەتی بۆنکردندا ئەوەیە کە نازانرێت چۆن ئەو بۆنە دەگاتە ناو لووت؟!
تەنیا ئەوەندە نەبێت کە ئێمە لە ماوەی چەند بەشێکی کەم لە چرکەیەکدا هەست بە بۆنەکە دەکەین کاتێك گەردە بۆنییەکان لەگەڵ هەوادا دەچنە ژوورەوە بۆ ناو لووت و دەگەنە ناوچەی بۆنەخانەکان کە نزیکەی ٣٠ ملیۆن خانەی تێدایە، مولوولە بۆنە خانەکان درێژدەبنەوە بۆ ناوەوەی ناوپۆشی لووت و لە نێویاندا ٣٥٠ وەرگـری بۆن هەیە، و بە پێی ئاژانسی هەواڵی ئەڵمانی قەدەخانەکان هەموو ٤ هەفتە جارێك بۆنە خانەی نوێ دروست دەکەن. ئەوەی سەیرە ئەوەیە هەر بۆنێکی دیاریکراو وەرگرێکی بۆنی تایبەت بە خۆی هەیە، وەك چۆن هەر کلیلە و دەچێتە نێو قفڵێکی دیاریکراوەوە بۆ کردنەوەی، وەرگرە بۆنییە چالاکەکان کاردانەوەیەکی کیمیایی لە بۆنە خانەکاندا دروســت دەکــات لــە ئەنجامدا پرتەی کارەبایی دروست دەبێت و ئەو پرتەیەش لە چینی ناوپۆشی بۆنییەوە بە سەر دەمارە شانەکانی ئێسکدا دەگەنە ناوەندی بۆنکردن لە نێو مێشکدا، و لەناو مێشکدا ئەو پرتە کارەباییانە شی دەکرێنەوە تا بزانرێت لە کام وەرگری بۆنی و لە کام بۆنە خانەوە هاتوون، چونکە هەر بۆنێك پێکدێت لە تێکەڵەیەك، بۆ نموونە مێشك ئاگادارمان دەکـات کە وەرگـرە بۆنییەکانی تایبەت بە بۆنی ڤانێلا وروژێنراون و ئەوەش لە ماوەی چاوتروکانێکدا ڕوودەدات، ئیتر بەئەوەی ببینین یان هەستی پێبکەین و یان تامی بکەین!
دوو زانـای ئەمەریکی خەڵاتی نۆبڵیان وەرگــرت بـۆ سـاڵی ٢٠٠٤ لـە بــواری پزیشکیدا، لەسەر دۆزینەوەی نهێنییەکانی بۆنکردن لای مرۆڤ، ئەوانیش پرۆفیسۆر ڕیتشارد ئەکسل لە زانکۆی کۆڵۆمبیا و ژنە پرۆفیسۆر لیندا بەگ لە پەیمانگایەك بۆ توێژینەوە شێرپەنجەییەکان بە ناوی فرید هاتشیسۆن، ئەو دوو پرۆفیسۆرە ئەو نهێنییەیان دۆزییەوە کە لە پشتەوەی هەستی بۆنکردنە لای مرۆڤ، ئەوان نزیکەی ١٠٠٠ جینیان دۆزییەوە کە کۆنترۆڵی دەردانی پرۆتینێك دەکەن کە کاری وەرگرتنی زانیارییەکان، ئەو پرۆتینەش لەنێو ئەو خانانەدایە کە ناوپۆشی بەشی سەرەوەی لووتی مرۆڤیان کــردووە و بەرپرسە لە بۆنکردن، هەر خانەیەك بەرپرسە لە ژمارەیەك لە بۆنەکان، ئەو خانانە زانیارییەکان واتە بۆنەکان لە ڕێی دەمارەوە دەنێرن بۆ ناوەندی بۆنکردن لەناو مێشکدا کە (خولاوەی بۆنی) دەناسرێت و لەوێشەوە دەنێررێن بۆ ناوچەکانی دیکەی بۆنکردن لە مێشك کە تایبەتن بە کۆمەڵی دیاریکراو لە بۆنەکان تا بە هەموویان کۆدی بۆنەکە دەکەنەوە و دەیناسنەوە.
ئەو دوو زانایە بۆ یەکەم جار توێژینەوەکانییان لە ساڵی ١٩٩١ دا بڵاوکردەوە و، پرۆفیسۆر ستین گریلنەر دەڵـێـت: تا ئـەو دووانــە توێژینەوەکانیان بـڵاو نـەکـردەوە نهێنی هەستی بۆنکردن نەزانراو بوو!
پرسی وەرگـرتـنـمـان بـۆ بۆنەکان ئیتر لە میانەوەی هەستکردن بە حـەوانـەوە یان نارەحەتی بێت دەکەوێتە سەر ئەو شارستانییەی کە ئێمەی بۆ دەگەڕێنەوە، و هەروەها ئەزموونەکان و یادەوەرییەکانیشمان.
توێژەرەوە لە بــواری بۆنکردندا (هاتس هوت) دەڵێت: "ئێمە فێری بۆنکردن دەبین و مێشك هەموو شتەکان سەیڤ دەکات، بۆ نموونە زۆربەی خەڵك هەست بە بۆنی گوڵ دەکـەن، بەڵام ئەگەر بۆنی گوڵێك پەیوەندی بە بۆنەیەکی ناخۆشەوە بێت لای کەسێك، ئەوا ئەو کەسە هەست بە نارەحەتییەك دەکـات کاتێك ئـەو بۆنە دەکـات، حەوزەکانی گۆگرد بۆنییان لە بۆنی هێلکەی پیس دەچێت، لەوانەیە لای هەندێك کۆمەڵگای دیکە بە بۆنێکی خۆش دابنرێت، هەروەها (هاتس هات) دەڵێت: بۆنی پاشەڕۆی مەڕوماڵات لای هەندێك لە هۆزەکانی ئەلماسای کە لە کینیا و هەندێك بەشی تەنزانیا و ئۆگەندەدا دەژین خۆشە، ئەو پاشەڕۆیانە لای ئەوان بەڵگەی خۆشگوزەرانییە! چونکە ئەو کەسەی کە مەڕوماڵاتی زۆربێت بە دەوڵەمەند دادەنرێت. لەوانەیشە هەندێك بـۆن لـە هەندێك بارودۆخی دیاریکراودا ئاگادارکردنەوە بێت لە بڵاوبوونەوەی ژەهری و ببێتە هۆی وروژاندنی ناوپۆشی لووت و ئاو لە لووت و لە چاوەوە دەرچێت.
ڕێژەی ئەوانەی هەستی بۆنییان نییە لای هاتس بە ٪٢ دادەنرێن لەسەر ئاستی هەموو جیهان، ئەوانەش یان بەهیچ جۆرێك بۆن ناکەن و یان بۆنکردنیان لاوازە، هۆکاری ئـەوانـەش دەگەڕێتەوە بۆ ڕووداوەکـــان یان ڤایرۆسەکان و یان هەڵەیەکی جینی. هەر یەکێك لە ئێمە لە توانایدایە هەست بە ژمارەیەکی کەم لە بۆن بکات لە یەك کاتدا، چونکە بۆنکردنمان لە ڕێی ناوپۆشی لووتەوە دەبێت کە بەردەوام تەڕە بەهۆی ئەو ئاوەی کە تێیدایە و ئەوەش دەبێتە هۆی تێکەڵکردنی بۆنەکان و جیانەکردنەوەیان بە ئاسانی، و بۆ گەڕاندنەوە بۆ باری ئاسایی پێویستە دەنکە قاوە بۆن بکرێت، بەڵام زاناکان نازانن ئەوە چۆن دەبێت و بۆچی دەنکە قاوە؟
وەرگـــرە بۆنییەکان تەنیا لە لووتدا نین بەڵکو لە زۆر شوێنی دیکەی لەشدا هەن، لە ئێستادا هاتس هات بە دوای شوێنی دیکەی لەشدا دەگـەڕێـت کە وەرگـــرە بۆنییەکانی تێدا بێت، ئەوەی بۆ دەرکەوت کە سپێرمەکانی مرۆڤ (تۆواو) وەرگری بۆنییان هەیە، هێلکۆکەکان بۆنی تایبەتیان هەیە کە سپێرمەکان بۆ خۆیان کێشدەکەن، لەوەش زیاتر دەڵێت ژن و پیاو دەتوانن لە ڕێی بۆنەوە یەکدی بـدۆزنـەوە وەك هاوبەشی ژیان بۆ یەکتر! هەروەها دەڵێت: ئەو بۆنکردنە نامێنێت یان لاواز دەبێت لە ڕێی هەڵەی هۆرمۆنی یان بەکارهێنانی دەرمان بە ڕێی هەڵە، هەروەها دەکرێت هەستی بۆنکردنەکە بەهێز بکرێت لە ڕێی ڕاهێنانییەوە لەسەر بۆنە جیاوازەکان.

سەرچاوەکان :

1-http://brbrnet.net/vb/showthread.php?t=10578

2-http://kayanegypt.com/forum/t443.html

٣-پاشکۆی زانستی ٦٢ گۆڤاری العربی تموز ٢٠١٠

4- http://www.annabaa.org/

قۆناغەکانی
گەشەکردنی
مێشوولە

مێشوولەی تازە لە دایکبوو لە پاش تروکانی لەناو هێلکەکەیدا هیچ لێکچوونێکی قۆناغی پێگەیشتووی پێوە دیـار نییە، لەبەرئەوە مێروویەکی زۆر جیاوازە. لەشی مێشوولەی کرمۆکە نزیکەی (١ بۆ ١،٥) ملیمەتر دەبێت واتـە دەکاتە (٠،٠٤ بۆ ٠،٠٥ ئینج) لە درێژیدا و لە سێ بەش پێکدێت کە بریتییە لە سەر و سنگ و سك. سەر شێوەی هێلکەیی وەردەگرێت کە چاوەکانی دەکەونە لاکانی سەری و لە ناوەڕاستی سەری بەیەك دەگەن، و لەسەر هەر چاوێکی شاخێکی هەستیاری بچووك هەیە. بەڵام مێشوولە کرمۆکەکە دەبێت بە گەشتێکی درێژ و قورس تێپەڕ بێت پێش ئەوەی ببێت بە مێشوولەیەکی پێگەیشتوو. مێشوولە کرمۆکەکان لە ژێـر ئـاودان، لەبەرئەوەی کرمۆکەکان بە بەردەوامی شت دەخۆن، ئەوە زۆر بەخێرایی لەماوەیەکی کەمدا گـەورە دەبـن، ئەمەش تەنیا یەك جار ڕوو دەدات لە سوڕی ژیانی مێشوولە کە بە خێرایی و لە ماوەیەکی کەمدا زۆر گەورە دەبن و گەشە دەکەن. واتە مێشوولە کرمۆکەکە بـەردەوام برسیەتی، بۆیە زۆر دەخوات و خێرا گەورەتر دەبێت.

چۆن مێشوولەی کرمۆکە لە ناو ئاودا شت دەخوات؟

بۆ ئەوەی لە قۆناغی کرمۆکەدا، مێشوولەی کرمۆکە هەناسە بـدات ئـەوە دەبێت بە هەڵواسراوی لەسەر ئاوەکە بمێنێتەوە بەبێ ئەوەی نوقمی ئاوەکە ببێت، بەڵام کێشەیەك هەیە: چۆن مێشوولەی کرمۆکە کە بەردەوام پێویستی بـە خـواردن هەیە دەتوانێت خواردنی دەست بکەوێت کە بە بەردەوامی بە هەڵواسراوی دەمێنێتەوە لەسەر ڕووی ئاوەکە؟ دەبێت ڕێگایەکی تایبەتی بۆ ئەم مەبەستە هەبێت، بەڵام مێشوولە کرمۆکەکە تەنیا بوونەوەرێکی زۆر بچووکە کە توانای بیرکردنەوەی نییە.

ئەگەر بگوترێت، مێشوولەی کرمۆکە دەتوانێت بڕواتە ناو ئاوەکە بۆ ماوەیەکی زۆر کەم بۆ خواردنی شتێك ئەوە دەبێت دووبـارە بە هەڵواسراوی بمێنێتەوە لەسەر ڕووی ئـاوەکـە بـۆ هـەنـاسـەدان، بـەڵام میکانیزمێکی تایبەتی بۆ ئـەم مەبەستە دروستکراوە کە یارمەتی مێشوولەی کرمۆکە دەدات خواردن بخوات بەشێوەی سەر و خوار لەناو ئاوەکەدا. مێشوولە کرمۆکەکە ناتوانێت شوێنی نێچیرەکەی بکەوێت، بەڵام بەهۆی میکانیزمەکەوە دەست دەکات بە جوڵاندنی (هەژاندنی) ئاوەکە و بە دەمی نێچیرەکەی دەگرێت. مێشوولە کرمۆکەکە بەهۆی کۆمەڵە موویەکی شێوە فڵچەیی دەوروبـــەری دەمـی دەسـت دەکـات بە جوڵاندنێکی خێرای ئاوەکە و شەپۆلێك (جوڵەیەك) دروست دەکات لەناو ئاوەکە، بەم شێوەیە بەکتریاکانی ناو ئاوەکە دەڕۆنە نـاو دەمـی کرمۆکەکە بەهۆی جوڵەی ئاوەکەوە. هەروەها مێشوولە کرمۆکەکە ئـەو بەکتریایانەش دەخـوات کە لەناو فڵچە مـوودارەکـانـی دەوروبـــەری دەمی گیریان خواردووە. بەهۆی ئەم میکانیزمەوە مێشوولەی کرمۆکە دەتوانێت لە ڕۆژێکدا (١٠٠ بۆ ١٠٠٠ سانتیمەتری سێ جا) ی ئاوەکە بدات لە بێژنگ بە مووەکانی دەوروبەری دەمی.

هـەروەك بینیمان نەخشەسازییەك هەیە لە مێشوولەی کرمۆکە: فڵچەکانی دەوروبەری دەمی مێشوولەی کرمۆکە ئامێری تایبەتین بۆ خواردن. بۆیە مێشوولەی کرمۆکە بەبێ نوقم بوونی لەناو ئاوەکەدا دەتوانێت بەم میکانیزمە خواردن بخوات.

هەناسەدان بە شێوەی سەرە و خوار

یەکێك لە پێداویستییە بنەڕەتییەکانی مێشوولەی کرمۆکە بریتییە لە هەناسەدان، بەڵام چۆن مێشوولەی کرمۆکە نەك هەر دەتوانێت هەناسە بدات بەڵکو دەشتوانێت خواردن پەیدا بکات و بیخوات لە کاتێکدا سەرە و خوار هەڵواسراوە؟ مرۆڤ زۆر ئامێری هەمەجۆر و تایبەت بەکاردێنێت بـۆ ڕۆشتنە ژێـر ئـاو بۆ هـەنـاسـەدان وەك (لولەکی ئۆکسجین و بـۆری هەناسەدانی ژێـر ئـاو و پەمپی هـەوایـی....).مـێـشـوولـە کرمۆکەکان بە شێوەیەکی تایبەتی و سروشتی هەر لە سەرەتای دروستبوونیان هۆکاری ڕۆشتنە ناو ئاویان بۆ دابین کراوە. کاتێك مێشوولە کرمۆکەکان سەرە و خوارن لەناو ئاوەکەدا، لە ڕێگەی بۆرییەکانی هەناسەدانەوە هەناسە دەدەن کە دەکەونە بەشەکانی پشتەوەی مێشوولەکە. هەندێك مێشوولەی کرمۆکە لەگەڵ ئاوەکە هاوتەریبن و بە بەکارهێنانی سێ کونی هەناسەدان لەسەر سکیان دەتوانن هەناسە بدەن. ئەم سیستەمانە هەروەك ئەو سیستەمانەی غـەواس وایـە کە یارمەتی هەناسەدان دەدەن.

چی ڕوودەدات ئەگەر ئاو بڕواتە ناو ئەو ئەندامانەی بۆ هەناسەدانی کرمۆکەکە دابینکراوە لەناو ئاوەکە؟

مێشوولە کرمۆکەکان دەتوانن بـەردەوام بن لە ژیانیان لەناو ئاوەکەدا بە ئاسانی. هەرچۆنێك بێت، مەترسیەك ڕووبـەڕووی بۆرییەکانی هەناسەدانی مێشوولە دەبێتەوە لەناو ئاوەکەدا، شەپۆلەکانی سەر ئاوەکە یـان کاریگەری با و ڕەشەبا دەکرێت ببێتە هۆی ڕۆشتنە ژوورەوەی ئاو بۆ ناو بۆری هەناسەدانی کرمۆکەکە کە بەهۆیەوە کرمۆکەکە نوقمی ئاوەکە دەبێت.

هەرچۆنێك بێت مێشوولەی کرمۆکە بەهۆی پێوانەیەکی ڕێگرەوە دەپارێزرێت لەم مەترسییە. بەشی کۆتایی بۆری هەناسەدانی مێشوولەکە کـە پـەیـوەنـدی بـە هـەوای دەرەوە هەیە بە جۆرە ماددەیەکی چەوری داپۆشراوە. ئەم ماددە چەورییەش سیفەتێکی پارێزەری دژە ئاوی هەیە. کاتێك مێشوولە کرمۆکەکە بە سەرە و خواری هەڵواسراوە لەناو ئاوەکەدا، ماددە چەورییەکە ناهێڵێت ئاو بڕواتە ژوورەوە بۆناو بۆری هەناسەدانی

کرمۆکەکە.
ئەم ڕژێنە چەورییەش بە تایبەت بۆ دژی ئاو دروستکراوە. کاتێك کرمۆکەکە لە ناو شلەیەکی جگە لە ئاو دابنرێت وەك لەناو پیترۆڵ ئەوە لەو کاتەدا ئەم مادده ڕژێنە چەورییە لە ئەرکەکەی دەوەستێت و ناتوانێت پارێزگاری لە بۆری هەناسەدانی مێشولەکە بکات. بۆیە پیترۆڵەکە دەڕواتە ناو بـۆری هەناسەدانی کرمۆکەکە و کرمۆکەکە تووشی نوقم بوون دەکات.
ڕژێنەری چەوری لە هەر کوێیەك پێویست بکات دروســت دەبـێـت، بـە واتایەکی دیکە لەلایەن خانەکانی سەرەوەی بۆرییە هەناسەدانەکەی کرمۆکەکەوە دروست دەبن لە کاتی پێویستدا. ئەم ڕژێنە چەورییە لە هەموو نەوەیەکی نوێ دروست دەبێت... ئایا دەکرێت ئەم هۆکارانە بە ڕێکەویت دابنرێت؟ بە دڵنیاییەوە نەخێر، چونکە ڕێکەوت دەبێتە هـۆی دروســت بوونی شڵەژاوی. ڕوودانی ملیۆنەها کاری ڕێکەوت یەك لەدوای یەك هیچ مانایەکی نییە جگە لە سەرهەڵدانی ئاژاوە نەبێت. ئەو سیستەم و میکانیزمانەی بۆ مێشولەی کرمۆکە دابین کراوە هەرگیز بەرهەمی ڕێکەوت نییە و لە خۆوە دروست نەبوون.
ئەو هەوایەی مێشولە وەریدەگرێت بۆ ناو لەشی دەبێت بە دوو توورەکەی بچووکەوە، ئەم توورەکە بچووکانە پەیوەندییان بە هێڵە موولوولەکانی گواستنەوەی خوێن هەیە کە بەناو لەشدا دەڕۆن، کە ئەم موولوولانەی لەش هەواکە دەگوێزنەوە بۆ هەموو بەشەکانی لەش. لە نێوان توورەکە بچووکەکان دڵ هەیە کە ئەندامێکی گونجاوە بۆ پێداویستییەکانی مێشوولە. دڵ بە لێدانێکی ڕێکوپێك پەمپ بە توورەکە بچووکەکان لێدەدات و یارمەتی گەیاندنی هەوا دەدات بە ناو هەموو لەشدا.
لەپاش دڵ هــەردوو ئەندامی گــەدە و ڕیخۆڵەکان دێن. دڵ و گەدە و ڕیخۆڵەکان دەبـێـت لـە شـێـوەدا تـەواو بـن. لەگەڵ کۆئەندامی هەناسەداندا ئەم سێ ئەندامە ئەندامی پێویستن بۆ مانەوەی مێشوولە لە ژیاندا. مێشولەکە دەبێت بە تەواوی دروست بێت و کەموکورتی نەبێت.

مێشوولەی کرمۆکە هەناسە دەدات بە بێئەوەی بێتە سەر ڕووی ئاوەکە

ئەو ئۆکسجینەی لەناو ئاودا دۆزراوەتەوە لەناو ئاوەکە دەتوێتەوە و لەلایەن هەموو بـوونـەوەرە زیـنـدووەکـانـی نـاو ئاوەکە بەکاردەهێنرێت، ئەم ئۆکسجینە لەناو ڕەگی دارەکان و شانەکانی ڕووەکەکان کەڵەکە دەبێت. کرمۆکەکانی مێشولەی (مانسۆنیا) ئەم ئۆکسجینە قەتیسبووەی ناو ڕووەکەکان بەکاردێنێت. بەم هۆکارانەوە کرمۆکەکان دەتوانن پێداویستییەکانی ئۆکسجینی خۆیان بەدەستبهێنن و بە هەمیشەیی لە ژێر ئاوەکەدا بمێننەوە.
دووبارە لێرە بەڵگەیەکی ڕوونی نەخشەسازی دەردەکەوێت، پێکهاتەی کرمۆکەی مانسۆنیا کە نایەتە سـەر ڕووی ئـاوەکـە، هەموو شتێکی تێدایە کە پێویستە بۆ گازگرتن لە ڕەگی دار و درەختەکان و هەڵکێشانی هەواکەی ناویان. هەروەها، کرمۆکەکە ئاگاداره لەوەی کە بۆچی ئەم ئەندامەی پێبەخشراوە وەکو ئەندامێك لە لەشیدا. هەروەها کرمۆکەکە دەزانێت پێویستی بە ئۆکسجین هەیە و ئۆکسجینەکەش لەناو ڕەگی دار و درەختەکان هەیە.

دوژمنی نزیك

کارێکی نەگونجاو و نا ورد دەبێت کە هەموو کرمۆکە مێشولەکان بە بوونەوەری هێمن وەسفبکرێن کە بە دەوروبەر و ناوی ئاوەکە مەلەوانی دەکـەن و کارەکانیان ئەنجام دەدەن و خواردنی خۆیان پەیدا دەکـەن. کرمۆکەکانی هەندێك چەشنی مێشولە تاڕادەیەك بوونەوەری دڕندەن. خواردنی شت و بەکتریا لەلایەن کرمۆکەوە لەم قۆناغەدا بە بەردەوامی، لەوانەیە وایان لێبکات یەکدی بخۆن کاتێك خواردنیان دەست نەکەوێت. لەبەر ئەم هۆیە، باشترین جۆری ئاو بۆ بەرژەوەندی و سەلامەتی گشتی کرمۆکەکان بریتی نییە لە ئاوی پاك، بەڵکو بریتییە لە ئاوی پیس کە پڕ بێت لە بەکتریا. لەناو ئاوی پاك و ڕووندا تەنیا چەند کرمۆکەیەکی کەم لە ژیان دەمێننەوە لەپاش تروکاندنیان لە هێلکە شێوە کەڵەکەکانیان.
هەرچۆنێك بێت مێشولە دایکانەکە زۆر بە تـەواوەتـی ئـاگـاداری ئـەم کـارەیـە و هێلکەکانی لە ئاوی پیس دادەنێت کە تیایدا نزیکەی سەد (١٠٠) کرمۆکە بە سەلامەتی دەتروکێن لەناو هێلکە شێوە کەڵەکەکانیان. شایانی ئاماژە بۆ کردنە لەم قۆناغەدا کار و کردارەکانی مێشولە دایکانەکە لەسەر نەخشەسازییەکی بە ئاگا بنیات نـراوە. کاتێك مێشولە بەناو دوو سەرچاوەی ئاوەوە دێت کە یەکێکیان پاك بێت و ئەوی دیکەیان پیس بێت، لەو کاتەدا مێشولەکە بڕیاردەدات بەرەو ئاوە پیسەکە بڕوات.

مێشوولە چـۆن لـەگـەڵ شـەپـۆلـی ئاو مامەڵە دەکات

لەو شوێنە ئاوییانەی کە شەپۆلی تێدایە، مێشولە کرمۆکەکان بۆ ئەوەی لە ژیان بمێننەوە پێویستە شتێك بدۆزنەوە خۆیانی پێوە بگرن. کرمۆکەکان بە ئاسانی ئەم

پێش هەموو شتێك سەرەتا مێشوولە کرمۆکەکە دەبێت هەست بەوە بکات کە پێویستی بە بنیاتنانی ماڵێك هەیە بۆ ئەوەی سەلامەتی بۆ خۆی دابین بکات لە دژی شەپۆلی ئاوەکە، لە قۆناغی دووەمدا کرمۆکەکە دەبێت پلانێك دابنێت

کێشەیە چارەسەر دەکەن بە بەکارهێنانی سیستەمێکی یاریدەدەری لەشیان. هەندێك جۆری مێشوولەی کرمۆکە لەناو ئاوە خێراو شەپۆلییەکاندا پەروانەیەکی (پانکەیەکی) درێژیان هەیە نوساوە بە لەشیان. بەهۆی قولاپەکانەوە کە کەوتوونەتە سەر پەروانەکانی مێشولە کرمۆکەکەوە، کرمۆکەکە دەتوانێت خۆی بگرێت و لە شەپۆلی ئاوەکە ڕزگاری بێت.

ماڵی مێشوولە

هەندێك مێشولەی کرمۆکە کە لە دایك دەبن بە توانایەکی ئەندازیاری تەلارسازییەوە لە دایك دەبن، ئەم کرمۆکانە کە مژەریان نییە بە هۆیەوە خۆیان هەڵبواسن و بنوسێنن بەسەر ڕووی ئاوەکەوە، بۆیە ماڵ بۆ خۆیان بنیات دەنێن بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن لە دوژمنەکانییان و تەوژم و شەپۆلی ئاوەکەش. ئەمەش ئیشێکی سەرنج ڕاکێش و سەرسوڕهێنەرە کە لە هەر قۆناغێکیدا پڕە لە ناڕەحەتی.

پێش هەموو شتێك سەرەتا مێشولە کرمۆکەکە دەبێت هەست بەوە بکات کە پێویستی بە بنیاتنانی ماڵێك هەیە بۆ ئەوەی سەلامەتی بۆ خۆی دابین بکات لە دژی شەپۆلی ئاوەکە، لە قۆناغی دووەمدا کرمۆکەکە دەبێت پلانێك دابنێت، بەڵام کێشەیەك سەرهەڵدەدات: ئەویش ئەوەیە کرمۆکەکە هیچ پێداویستییەکی تەکنیکی نییە یان ئەندامێك کە بتوانێت بەکاری بهێنێت وەك هەبوونی دەنوك و چرنوك و چنگ..هتد. هەرچۆنێك بێت زۆر ماددە و هۆکارێك نییە مێشولە کرمۆکەکە بیدۆزێتەوە لە ژێر ئاوەکە تا ماڵێکی پێ بنیات بنێت.

هەرچۆنێك بێت مێشولە کرمۆکەکە پێداویستییەکانی پێش وەخت بۆ دابینکراوە بۆ بنیاتنانی ماڵەکەی. مێشولە کرمۆکەکە ماددەیەکی شێوە جەلاتین دەڕژێنێت کە بە ئاسانی بەکاردێت بۆ شێوەی هەرشتێك بیەوێت. کرمۆکەکە ئەم ماددەیە بەکاردێنێت بۆ پێداویستییەکانی خۆی و لانەیەك (ماڵێك) دروست دەکات کە لە لوولەکێك دەچێت لە هەردوو لاوە کراوەیە و کونە، کرمۆکەکە ئەم ماڵە لوولەکییە لەناو قوڕ دەنێژێت.

شایانی ئاماژە پێدانە ئەم کرمۆکەیە هەر لە پاش تروکانی لە هێلکەکەی هەموو ئەم پێداویستییانەی پێبەخشراوە بەکاری بهێنێت بۆ پاراستنی خۆی و دروستکردنی ماڵێکی شێوە لوولەك.

چی ڕوودەدات لەناو ئاوەکەدا لەژێر هەتاوی خۆردا بۆ ماوەی چەندین سەعات

تا ئێستا باسی ئەوەمان کردووە چۆن مێشوولە تەواوی قۆناغی کرمۆکە بەسەر دەبات لەناو ئاودا ئیتر لەسەر ڕووی ئاوەکە بێت یان لەو شوێنانەی نزیکی ڕووی ئاوەکەن. بە تێپەڕ بوونی کات دەبوایە ئەم کارە کاریگەرییەکی خراپی هەبێت لەسەر کرمۆکەکان. هەرچۆنێك بێت کرمۆکەکان کەمترین زەرەریان تووش نابێت بەهۆی

تیشکی خۆرەوە، چونکە هەر لە سەرەتاوە هەر کێشەو نارەحەتییەك رووبەرووی کرمۆکەکە ببێتەوە چارەسەر کراوە پێشتر، سوپاس بۆ ئەو رەنگدەرەی لەناو لەشی مێشوولەکەدایە.

ئەم داپۆشەرە رەنگدەرە پێکهاتووە لە تۆرێك خانە کە بە تەواوی پڕە بە دەنکۆڵەکانی ترشی یۆریك، ترشی یۆریك وەك ماددەیەکی دژەخۆر ئیش دەکات بۆ ئەو مێشوولانەی لە قۆناغی کرمۆکە و قۆزاغەدان، بۆیە مێشوولە کرمۆکەکە دەتوانێت لەبەر تیشکی خۆردا بمێنێتەوە بە بێئەوەی بسووتێت.

گۆڕانێکی گەورە: قۆناغی قۆزاغە

لە زۆربەی مێشوولەکاندا قۆناغی کرمۆکە یەك هەفتە دەخایەنێت، ماوەی ئەم قۆناغەش بەشێوەیەکی سەرەکی پشت دەبەستێت بە پلەی گەرمی، هەرچەندە خواردنیش هۆکارێکی ناڕاستەوخۆیە.کرمۆکەکە بە بەردەوامی لە گەشەکردندایە و لە ماوەیەکی کەمدا پێستی مێشوولە کرمۆکەکە دەست دەکات بە سنورداڕانی گەشەکردنەکەی، ئەمەش مانای وایە کاتی فڕێدان و نەمانی یەکەمین پێستی مێشوولەکە هاتووە.

قۆناغی گواستنەوە دەست پێدەکات

مێشوولە کرمۆکە گەشەکردووەکە هەست دەکات پێویستی بە ئامێرێکی تیژ هەیە بۆ کردنەوە و لابردنی پێستە ڕەقەکەی، لەم قۆناغەدا ناکرێت کرمۆکەکە داوای یارمەتی بکات. بەڵکو دەبێت خۆی هەستێت بە ئەنجامدانی ئەم کارەی. تا ئێستا کرمۆکەکە دەتوانێت ئەوەی پێویستی پێی دەکەوێت لەم قۆناغەدا دەستی بکەوێت بۆ گەشەکردنەکەی، لە پشتەوەی سەری مێشوولە کرمۆکەکەدا ئەندامێك هەیە بەکاردێت بۆ شکاندنی پێستە ڕەقەکە، ئەم ئەندامەش لە لەشی کرمۆکەکە لادەبرێت و نامێنێت بە نەمان و فڕێدانی پێستە ڕەقەکەی. ئەگەر ئەم ئەندامەی کرمۆکەکە لە گەشەکردن بوەستێت یان دوا بکەوێت ئەوە مێشوولە کرمۆکەکە ناتوانێت پێستە ڕەقەکەی فڕێبدات و لە ئەنجامدا دەخنکێت و دەمرێت.

پێستە نوێیەکەی کرمۆکەکە کە نەرم و شلە، ڕێگەدەدات بە گەشەکردنی کرمۆکەکە، مێشوولە کرمۆکەکە سێ پێست یان زیاتر فڕێدەدات لە ماوەی گەشەکردنیدا، بە درێژایی گەشەکردنەکەی چوار پێست فڕێدەدات و لە کۆتاییدا دەبێت بە مێشوولەیەکی (١٠ ملم) واتە (٠،٤ ئینج) لە درێژیدا.

مێشوولەکان پاش تروکانیان لەناو هێلکەکانیان و تەواوبوونی قۆناغی کرمۆکە ئێستاکە دەڕۆنە قۆناغێك پێش ئەوەی ببن بە مێشوولەیەکی تەواو پێگەیشتوو، کە بریتییە لە قۆناغی قۆزاغە. ئەم قۆناغەش ماوەیەکی کەمی پێدەچێت کە تەنیا لە چەند ڕۆژێك پێکهاتووە کە تیایدا مێشوولەکە خواردن ناخوات. سەری مێشوولەکە فراوان و خڕە کە لەگەڵ سنگی تێکەڵ بووە لەم قۆناغەدا و دواتر قاچەکانیشی لێدروست دەبێت.

لەشێکی نوێ، پێداویستییە نوێیەکان، چارەسەرە نوێیەکان....

لە قۆناغی گواستنەوەی مێشوولە لە کرمۆکەوە بۆ قۆناغی قۆزاغە بۆرییەکانی هەناسەدان نزیك دەبنەوە. هەرچۆنێك بێت گەشەکردنێکی کتوپڕی و سەرسورهێنەر ڕوودەدات و دوو بۆری هەوای (هەناسەدانی) نوێ دەردەکەون لە پێشەوەی مێشوولەکەدا. جارێکی دیکە مێشوولەکە هەوڵی مانەوە لە ژیان دەدات بەهۆی بەرنامەیەکی پێشکەوتوو کە بەتایبەتی بۆ مێشوولە دروستکراوە. مێشوولەکە دەستدەکات بە هەناسەدان بە بەرزکردنەوەی ئەم دوو بۆری هەناسەدانە نوێیە بۆ سەر ڕووی ئاوەکە.

مێشوولەکە لە نزیك سەر ڕووی ئاوەکە دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی هەناسە بدات، هەرچەندە مێشوولەکان بەخێرایی دەجولێن، بەڵام هیچ پێویستییەکی خۆراکییان نییە، مێشوولەی ناو قۆزاغە بە (٣ یان ٤) ڕۆژ لەم قۆناغە ڕزگاری دەبێت. بە کۆتاییهاتنی قۆناغی گەشەکردنی مێشوولە لەناو قۆزاغەدا ڕەنگی مێشوولەکە تاریکتر دەبێت و پێستەکەی ڕوونتر دەبێتەوە. لە میانەی پێنج ڕۆژدا پێستی مێشوولەکە لەم قۆناغەدا شەق دەبێت و پاشان مێشوولە تازە پێگەیشتووەکە ئامادەی هاتنە دەرەوەیە لەناو ئاوەکە، مێشوولەکە بە بێئەوەی باڵەکانی تەڕ بێت دەفڕێت، چونکە بە تەڕبوونی باڵی ناتوانێت بفڕێت و لەناو ئاوەکە بێتە دەرەوە، باڵ و قاچەکانی مێشوولەکە بە درێژایی ئەم قۆناغەی گەشەکردنەکەیان بە تەواوی

لە نێوان شاخە هەستیارەکانی مێشوولەی مێینەدا بۆرییەك هەیە بۆ مژینی خوێن، ئەم بۆرییەی خوێن مژین پێکهاتەیەکی سادەی نییە، بە پێچەوانەوە سیستەمێکی ئاڵۆزی لەخۆگرتووە

تەواو دەکەن و چاوەڕێی کاتی فڕین و دەرچوون دەکەن.

مێشوولەکە زاڵ دەبێت بەسەر نارەحەتییەکاندا

پێش هاتنە دەرەوە لەناو قۆزاغەکە، مێشوولەکە هەناسەیەك دەدات و گەورەتر دەبێت. ئەم گەشەکردن و گەورەبوونەوەی دەبێتە هۆی شەق بوونی قۆزاغەکە کە لەسەری مێشوولەکە دەست پێدەکات، ئەمە وردەکارییەکی گرنگە، چونکە ئەگەر شەق بوونەکە (تروکانی مێشوولەکە لەناو

قۆزاغەکە) لە خوارەوەی مێشولەکە دەستی پێبکردایە لەناو قۆزاغەکە، ئەوە مێشولەکە نەدەهاتە سەر ڕووی ئاوەکە و نوقم دەبوو و دەخنکا.

لـەم قۆناغەدا مێشولەکە ڕووبـەڕووی مەترسییەکی گەورە دەبێتەوە، ئەگەر ئاو بهاتەیە ناو قۆزاغەکە، ئەوە مانای کۆتاییهاتنی مێشولەکەی دەگەیاند. هەرچۆنێك بێت پێشتر ئەم مەترسییە چارەسەر کراوە، سەری قۆزاغە شەق بووەکە بە ماددەیەکی لینج داپۆشراوە کە ڕێگردەبێت لە بەیەکگەیشتنی سەری مێشولەکە و ئاوەکە. ئەم ماددە لینجە دژی ئاوە، هەر ئەم ماددەیەش دەبێتە هۆی ئەوەی باڵی مێشولەکە لەگەڵ قاچەکانی تەڕ نەبێت لەناو ئاوەکەدا و نەخنکێت، ئەمەش تەنیا مەترسییەك نەبوو ڕووبەڕووی مێشولە دەبێتەوە لەناو قۆزاغەدا بەڵکو مەترسی و نارەحەتی دیکە بەرێوەیە، تەنانەت ئەگەر هاوسەنگی قۆزاغەکە بگۆڕێت ئەوە دەبێتە هۆی لەناوچوون و مردنی مێشولەکە.

ئەگەر لەکاتی شنەبا لەناو قۆزاغەکە دەربچێت ئەوە دووبـارە مێشولەکە تەڕ دەبێت و دەمرێت، بۆیە چاوەڕێی نەمانی شنەباکە دەکات و پاشان لەناو قۆزاغەکە دەردەچێت بە دەرکردنی سەری و قاچەکانی (پێیەکانی) پێشەوەی بۆ دەرەوەی قۆزاغەکە، بەم شێوەیە قاچەکانی پێشەوەی لە دەرەوەی قۆزاکە دەحەسێتەوە لەسەر ڕووی ئاوەکە و ئینجا هەموو لەشی دەردەکاتە دەرەوەی قۆزاغەکە لەناو ئاوەکەدا. لەسەر قاچەکانی مێشولە پێکهاتەیەك هەیە کە ناهێڵێت مێشولەکە بخنکێت و نوقمی ئاوەکە بێت، چونکە ئەگەر ئەم سیفەتە نەبوایە لە مێشولە ئەوە هەر لەسەرەتاوە نوقمی ئاوەکە دەبوو.

پـاش هاتنە دەرەوەی لەناو قۆزاغەکە مێشولەکە لەسەر ڕووی ئاوەکە بۆ ماوەیەك پشوو دەدات و پاشان دەفڕێت و دەڕوات. دەبێت بزانین کە مێشولەی کرمۆکە کە لەناو ئاوەکە دەژی نازانێت فڕین چییە، هەروەها باڵەکانی گەشەدەکات کاتێك لەناو قۆزاغەکەیە لەناو ئاوەکە، چونکە ئەگەر لەسەر ڕووی ئاوەکە باڵەکانی گەشەی بکردایە ئەوە نەیدەتوانی بفڕێت.

باشترین و گونجاوترینی شوێنی خوێن مژین دەدۆزێتەوە و کونی دەکات بە بەکارهێنانی جوتێك ئامێری کونکەر کە لە بەشی دەمیدایە، یەکەم بڕینی بە ددانی سەرەوە و خوارەوە دەیکات و پاشان چوار بڕەڕەکانی ناو بۆری خوێن مژین بە قوڵی دەڕۆنە ناو پێستی نێچیرەکەی

لەشێکی تەواو پێگەیشتوو

ئێستاکە مێشولەکە بوونەوەرێکی تەواو جیاوازە پاش ئەو هەموو قۆناغەی تێپەڕاند، لەشی مێشولەکە دەبێت بە سێ بەشەوە: سەر و سنگ و سك.

سەر

دوو شـاخـی هەستیار هــەن لـە بەشی سەرەوەی هەر لایەکی سەری مێشولەکە، ئەم شاخە هەستیارانە دەوڵەمەندن بە خانە هەستیارەکان و وەرگری زۆر هەستەوەرن، شاخە هەستیارەکانی مێشولەی نێرینە لە شاخە هەستیارەکانی مێشولەی مێینە زیاتر هەستەوەرترە، چونکە لە کاتی جوتبووندا مێشولە نێرینەکان دەتوانن دەرك بە لێدانی یـەك لـەدوای یەکی باڵەکانی مێشولە مێینەکە بکەن لە ناوەڕاستی دەنگە دەنگ و ژاوەژاوێکی زۆردا.

لە نێوان شاخە هەستیارەکانی مێشولەی مێینەدا بۆرییەك هەیە بۆ مژینی خوێن، ئەم بۆرییەی خوێن مژین پێکهاتەیەکی سادەی نییە، بە پێچەوانەوە سیستەمێکی ئاڵۆزی لەخۆگرتووە. لە ڕاستیدا ئەمە هەڵگرێکە بۆ میکانیزمێکی تایبەتی بڕین و پاککەرەوە. یەکێك لـەو ناوانـەی بۆ ئـەم میکانیزمە بەکاردێت پێی دەڵێن لێو **labium** .

لێو

کاتێك مێشولەکە گاز دەگرێت ئەم کێڵانە (داپۆشەر) دەچێتەوە ناو یەك و میکانیزمی برینەکە ئەرکی خۆی بەجێدەگەیەنێت، ئەم میکانیزمە پێکهاتووە لە شەش بەش. چوار بەشی ئەم شەش بەشە چەقۆی بڕینی زۆر کاریگەرن، ئەم بەشانە بە ئاسانی پێستی بۆق یان مار دەبڕن و کونی دەکەن هەروەك چۆن پێستی مرۆڤ کون دەکەن لەکاتی خوێن مژیندا. دوو بەشەکەی دیکەی شەش بەشەکە پێکەوە یەکدەگرن بۆ دروستکردنی بۆرییەکی (لولەکێکی) بەتاڵ. مێشولەکە ئەم بۆرییە کە لە دوو بەشەکە پێکهاتووە دەچەقێنێت بە برینی کەسەکە یان ئاژەڵەکە بە چوار بەشە چەقۆکەی دیکەی یارمەتی دەدات بۆ مژینی خوێنی ناو برینی کەسەکە یان ئاژەڵەکە. یەکێك لە چەقۆکانی (چوار بەشەکە) بە ڕژاندنی شلەیەکی لیکی بۆ ناو برینەکە ڕاستەوخۆ شانەی کەسەکە یان ئاژەڵەکە سڕ (بەنج) دەکات. ئەمەش جۆرێکە لە سڕکەری ناوەکی. بەم شێوەیە مێشولەکە پێستت دەبڕێت و هەستی پێناکەیت کاتێك خوێنەکەت دەمژێت. ئەم شلەیەش ناهێڵێت خوێنەکەت بمەیێت، و مێشولەکەش بـەردەوام دەبێت لە خوێن مژین هەروەها ئەم شلەیەشە کە دواتر دەبێتە هۆی ئازار و ئاوسانی شوێنی گازگرتنەکە.

سنگ

ئەم بەشەی لەش پەیوەستکراوە بە سەری

مێشوولەکە و لە سنگدا دوو باڵەکەشی پێوە نوساوە لەگەڵ شەش قاچەکەیدا. باڵەکانی بە پولەك داپۆشراوە و خوێنبەری تێدایە کە خوێنی پێدا دەڕوات. هەندێك چەشنی مێروو دوو باڵیان هەیە. هەرچۆنێك بێت لە شوێنی دووەم باڵی مێشوولەکەدا دەسکێکی کورت و ئەستوری هەیە کە لەرەلەر دەکات لەکاتی فڕیندا بۆ دابینکردنی سەلامەتی و هاوسەنگی بۆ مێشوولەکە، مێشوولە لەشێکی مووداری هەیە، لەسەر سەری و باڵەکانی و قاچەکانی پولەك هەن هەروەك پولەکی پەپوولە.

سك کە دەتوانێت بەرهەڵستی پەستان و گووشار بکات

لەشی مێشوولە لەکاتی خوێن مژیندا توانایەکی گەورەی هەیە بۆ فراوانکردن و گەورەکردنی لەشی. مێشوولەکان دەتوانن (٢,٨ ملیگرام خوێن بمژن کە دەکاتە ٠,٠٠٠١ ئۆنس) ئەمەش وەك کەسێکە کە کێشی (٧٠ کیلۆ بێت) و لە کێشی خۆی زیاتر خواردن بخوات. باشە چۆن مێروویەك دەتوانێت بە ئەندازەی کێشی لەشی خۆی خوێن بخواتەوە؟ باشە چ شتێك ڕێگرە لەوەی مێشوولەکە بتەقێتەوە بەهۆی خوێن مژین و بمرێت؟ مێشوولە سیستەمێکی هەرسکردنی تایبەتی هەیە. هەستەوەری پەشۆکاوی هەیە کە بە مێشوولەکە دەڵێن لە چ کاتێك خوێن بمژێت و لە چ کاتێك بوەستێت لە خوێن مژین، ئەم هەستەوارانە پێکەوە لەگەڵ کۆئەندامی هەرسکردنی مێشوولەکە ئیش دەکەن.

پێستی سەر سکی مێشوولە پێکهاتووە لە داپۆشەرێکی نەرم و ڕوون. کاتێك خوێنەکە دەمژێت ئەم داپۆشەرە دەکرێتەوە و فراوانتر دەبێت بۆ ئەوەی سکی مێشوولەکە فراوانتر بێت. بەم شێوەیە مێشوولەکە تا بتوانێت و حەز بکات خوێن دەمژێت.

پسپۆڕان پیشانیانداوە ئەگەر ئەم هەستەوەرە پەشۆکاویانە نەمێنن ئەوە مێشوولەکە بەهۆی خوێن مژینی زۆرەوە دەتەقێتەوە. مرۆڤ سیستەمی وەك ئەو سیستەمانەی خوێن مژینی مێشوولە بەکاردێنێت بۆ ئاسانکاری گواستنەوەی ئاو، ئەو ئاوەی بە پەمپ ڕادەکێشرێت و دەگوازرێتەوە بۆ ناو بەرمیل و هۆکارەکانی هەڵگرتنی ئاو، پەمپەکانیش هەستەوەری تایبەتیان بۆ دروستکراوە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی ئاوەکە، کاتێك ئاوەکە دەگاتە ڕێژەیەکی زۆر لەناو هەڵگرەکە (بۆ نموونە بەرمیل) ڕاستەوخۆ پەمپەکە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەوەستێت لە ئاو هێنان بۆ ناو هەڵگرەکە.

ئێستاکەش با بەراوردێکی هەردوو سیستەمەکە بکەین: ماتۆڕ و ئامێرەکانی گواستنەوەی ئاوەکە کێشیان زیاد لە دەیان کیلۆ دەبێت سەرەڕای ئەو ژاوەژاوەی دروستی دەکەن و پێویستییان بە بڕێکی زۆری وزە هەیە بۆ ئیشپێکردن. هەروەها پاش ماوەیەك بۆری و واشەرەکانی ماتۆڕی ئاوەکە تووشی زیان دەبێت و ئاو دەتکێت لە بۆرییەکانەوە، جگە لەمەش پێویستیان بە پاراستن هەیە وەك بەکارهێنانی بۆیەی دژە-ژەنگ هەڵهێنان.

سیستەمی مژین لە سەری مێشوولەدا بچوکترە بە ئەندازەی یەك ملیمەتری سێجا، هەروەها ئەم ئەندامەی مێشوولە پێویستی بە پاراستن نییە لە تەواوی ژیانیدا، چونکە ئەم سیستەمە یان ئەم ئەندامەی مێشوولە تووشی زیان و وەستان نابێت لە بەجێگەیاندنی ئەرکەکەی.

مێشوولەکان هەموویان لەسەر خوێن مژین ناژین، مێشوولەکان خواردنی خۆیان لە شیلەی گوڵ وەردەگرن. مێشوولە نێرینەکان بە درێژایی ژیانیان هیچ خوێنێك نامژن و ناخۆن. هەرچۆنێك بێت مێشوولە مێینەکان خوێن دەمژن بۆ ئەوەی بڕی پێویستی پرۆتینی هێلکەکانیان دابین بکەن بەدرێژایی قۆناغی دانانی هێلکەکانیان. سێ بۆ چوار ڕۆژ دەبات بۆ هەرسکردنی ئەو خوێنەی دەیمژن، ئینجا پرۆسەی خوێن مژینەکە دووبارە دەبێتەوە. بۆ مێشوولەی مێینە ئەم کردارە تاکو کۆتایی قۆناغی دانانی هێلکەکان دەخایەنێت.

وەرگرە هەستەوەرەکانی مێشوولە بۆ هەستکردن بە شوێنی نێچیرەکەی

ئەگەر خەوتبیت لەناو ژوورێکی تاریك لە نیوە شەودا، ئەوە مێشوولە دەتوانێت بە ئاسانی بتدۆزێتەوە، تەنانەت ئەگەر هەموو لەشت لەژێر بەتانییەکەتدا بێت و تەنیا دەستەکانت بەدەرەوە بێت، ئەوە مێشوولەکە دەستەکانت دەدۆزێتەوە و خوێنی لێدەمژێت. مێشوولە سیستەمێکی تایبەتی پێبەخشراوە بۆ دۆزینەوەی نێچیرەکەی، ئەم سیستەمە پێکهاتووە لە کۆمەڵێك وەرگر کە هەستەوەرن بە گەرمی و گاز و ماددە کیمیاییە هەمە جۆرەکانی دی. بەمشێوەیە مێشوولە بە ئاسانی نێچرەکەی دەدۆزێتەوە لە شوێنێکی تاریکدا. ئەم سیستەمەش ئەندامێکی وەرگری هەستەوەرە کە لەناو لەشی مێشوولەدایە و پێی دەڵێن (تارسی) کە کەوتۆتە ناو قاچەکانی پێشەوەی مێشوولەکە. کاتێك ئەم ئەندامە وەرگرانە ئەو شەپۆلە گەرمییە دەدۆزنەوە کە لە لەشی مرۆڤ دەردەچێت، ئینجا ئەو گەرمییە مێشوولەکە ڕادەکێشێت و مێشوولەکەش دەگات بە نێچیرەکەی بە شێوەیەکی دروست. هەروەها ئەم ئەندامەی مێشوولە یارمەتی دەدات بۆ دۆزینەوەی ئەو ناوچەیەی ژێر پێستی نێچیرەکەی کە زۆرترین ڕێژەی خوێنی تێدایە هەروەك خوێنبەرەکان کە گەرمترن لە چاو شانە.

بەواتایەکی دی، کاتێك مێشوولەکە دەڕواتە ناو ژوورێکی تاریك کە تیایدا کەسێك خەتووە و تەنیا دەستەکانی بەدەرەوەیە، لەو کاتە ڕاستەوخۆ مێشوولەکە دەڕوات بۆ سەر دەستەکانی کەسە خەوتووەکە و دەزانێت زۆرترین ڕێژەی خوێن (واتە خوێنبەرەکان) دەکەوێتە کام بەشی دەستی کە بە دەرەوەیە

بەهۆی ئەو ئەندامەی پێی بەخشراوە و هەستەوەری گەرمی تایبەتی تێدایە بۆ ناسینەوە و گەیشتن بە ئامانجەکەی.
هۆکارێکی دیکە کە سەرنجی مێشوولە ڕادەکێشێت بریتییە لە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن، ئەم گازە کە لەناو هەناسەی مرۆڤ و ئاژەڵدا هەیە لەکاتی دەرکردنی هەناسەدا دەبێتە هۆی یارمەتیدانی مێشوولە بۆ دۆزینەوەی نێچیرەکەی.
لە تاقیکردنەوەیەکدا کە بۆ دەرخستنی کاریگەری دوانۆکسیدی کاربۆن لەسەر مێشوولەکان ئەنجامدرا، دوو ئامێری کۆپیکراوی شێوە مرۆڤییان دانا کە دوو مەتر نێوانیان دوور بوو، پاشان میکانیزمێکیان لەناو دەمی هەردوو مرۆڤە دەستکردەکە داناو یارمەتی دەرکردنە دەرەوەی گازی دوانۆکسیدی کاربۆنی دەدا. ڕاستەوخۆ مێشوولەکان دەستیانکرد بە گەمارۆدانی سەری مرۆڤە دەستکردەکان بەهۆی ئەو گازە دوانۆکسیدی کاربۆنەی لە دەمیانەوە دەردەچوو بەهۆی میکانیزمەکەوە.
تێکەڵەی ترشە ئەمینیەکان و ئامینیا و ئامۆنیا و ترشی لاکتیك کە لەناو خوێندا هەن دەبێتە هۆی سەرنج ڕاکێشانی مێشوولەکان. تەنانەت ئەگەر ڕێژەی ئەم ماددانەی ناو خوێن (٢٠٠٠) جار کەمبکرێتەوە، هێشتا مێشوولەکە توانای ناسینەوەی شوێنی ئامانجەکەی هەیە (واتە ناوچە خوێنبەرەکان). هەروەها شێ هۆکارێکی دیکەی سەرنجڕاکێشانی مێشوولەکانە.
بە کورتی مێشوولە وەك فڕۆکەیەکی جەنگی وایە کە ئامێری دۆزینەوەی شێ و گەرمی و گازی تێدایە. بۆیە مێشوولە دەتوانێت شوێنی نێچیرەکەی بدۆزێتەوە تەنانەت لەناو شوێنێکی تاریك کە (٢٥ بۆ ٣٠ مەتر) لێی دوور بێت (کە دەکاتە ٨٢ بۆ ٩٨ پێ).

قەپگرتنی مێشوولە لە نێچیرەکەی

کاتێك مێشوولە هەست دەکات بە یەکێك لە گەرمی یان گاز یان شێ و ماددە ڕژێنە کیمیاییەکانی دی، ڕاستەوخۆ دەڕوات بۆ لای نێچیرەکەی و بە نەرمی و هێواشی لەسەر نێچیرەکەی دەنیشێتەوە کە نێچیرەکەی هەستی پێناکات. پاشان باشترین و گونجاوترینی شوێنی خوێن مژین دەدۆزێتەوە و کونی دەکات بە بەکارهێنانی جوتێك ئامێری کونکەر کە لە بەشی دەمیدایە، یەکەم برینی بە ددانی سەرەوە و خوارەوە دەیکات و پاشان چوار بڕەڕەکانی ناو بۆری خوێن مژین بە قوڵی دەڕۆنە ناو پێستی نێچیرەکەی. ئەندامە هەستەوەرەکانی گەرمی و بۆنکردن و تام و دەستلێدان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینین لە دیاریکردنی ئەو شوێنەی مولوولەکانی خوێنی تێدایە لە ژێر پێستی نێچیرەکەی، پاش چەند هەوڵدانێك مێشوولەکە دەتوانێت بۆری خوێنبەر بدۆزێتەوە.
بەم شێوەیە مێشوولەکە دەست دەکات بە خوێن مژین بە چەقاندنی بۆری خوێن مژینەکەی بۆ ناو ئەو کونەی کردوویەتی لە پێستی نێچرەکەی. بەزۆری دەرزییە کونکەرەکانی مێشوولە بەشێوەیەکی ستوونی دەڕۆنە ناو کونی پێستی نێچیرەکەی، گرنگترین سیفەتی دەرزی کونکەری مێشوولە ئەوەیە کە توانای چەمانەوەی هەیە لە مەودایەکی قوڵی ناو پێستی نێچیرەکەیدا. بەم شێوەیە مێشوولە دەرزییە کونکەرەکەی بە ئاسانی لە ژێر پێستی نێچیرەکەدا بۆ هەر شوێنێك بیەوێت دەیبات بۆ مژینی زۆرترین ڕێژەی خوێن لەو شوێنانەی ژێر پێست کە خوێنی زۆر تێدایە.
هەرچۆنێك بێت کێشەیەك ڕووبەڕووی مێشوولە دەبێتەوە لەم حاڵەتەدا، ئەویش ئەوەیە هەرکە مێشوولەکە گاز لە نێچیرەکەی دەگرێت جۆرە سیستەمێکی بەرگری ناو لەشی مرۆڤ دەکەوێتە ئیشکردن کە بریتییە لەو ئەنزیمەی کە ناهێڵێت میکرۆبەکان بڕۆنە ناو لەشی مرۆڤ و خوێن بەربوون دەوەستێنن، ئەم ئەنزیمە دەڕژێنرێت لە ناوچەی برینەکە دژی گازگرتنی مێشوولەکە. هەروەها ئەنزیمەکە دەبێتە هۆی مەیین بوونی خوێنی مرۆڤەکە لەو شوێنەی مێشوولەکە گازی لێگرتووە، بە مەیین بوونی خوێنەکە مێشوولەکەش توانای خوێن مژینی نامێنێت، بەڵام مێشوولەکە وەك بڵێی ئاگاداری ئەم کردارەیە، بۆیە لەڕێی یەکێك لە چەقۆ (بڕەڕ-دەرزی) تیژەکانی ماددەیەکی دژە-خوێن مەیین بوون دەڕژێنێتە شوێنی مەبەست (واتە شوێنی خوێن مژینەکە). پاشان ئەنزیمەکە کاریگەری نامێنێت و خوێنەکە لە مەیین بوون دەوەستێت. جگە لەوەش مێشوولەکە شوێنی برینەکە بەنج (سڕ) دەکات و نێچیرەکەی بێئاگا دەبێت لەوەی پێستی کونکراوە و خوێنەکەی دەمژن. ئەم ڕژێنەیە کە دەبێتە هۆی کاردانەوەیەکی هەستەوەری لە پێستی نێچیرەکەدا و دواتریش سەرهەڵدانی خوران لە پێستی یان شوێنی برینی کەسەکەدا، ئەمانەش ڕوو دەدەن لەماوەی چەند چرکەیەك کە مرۆڤەکە بێئاگایە لەم ڕووداوانەی سەر پێستی و ژێر پێستی.
مێشوولەی مێینە نزیکەی (٢،٨ ملیگرام واتە ٠،٠٠٠١ ئۆنس) خوێن دەمژێت لە سەرەتای گەشتەکەیدا کە ئەمەش (٢،٥) دەقیقە دەخایەنێت. کاتێك خوێن مژینەکە تەواو دەبێت مێشوولەکە ئەو خوێنە دەنێرێت بۆ ناو ڕیخۆڵەی ناوڕاست بەهۆی ئەو ئەندامە پەمپانەی کەوتوونەتە پێشەوەی کۆئەندامی هەرسکردنییەوە. بەمشێوەیە سکی مێشوولەکە پڕ دەبێت لە خوێن و فراوانتر دەبێت. هەروەها (٣ بۆ ٤) ڕۆژ دەخایەنێت بۆ هەرسکردنی ئەم خوێنە و پاشان پرۆسەی خوێن مژین دووبارە دەست پێدەکاتەوە.

لە ئینگلیزییەوە:
خالد غەفار نامق

سەرچاوە:
The miracle in the mosquito by Harun Yahya2005

بەنداوی هووڤەر

د.ئیبراهیم محەمەد جەزا

بەنداو یەکێکە لە بینا ئەندازیارییە گرنگەکانی کە مرۆڤ توانیوویەتی دایبهێنێت و سوودی تەواوی لێوەربگرێت بۆ بوارەکانی کشتوکاڵ و دوورخستنەوە لە لافاو و بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا و بواری گەشتوگوزار و زۆر سوودی دیکە.

بەنداو بەندە بە کەیسی ئاوەوە کە بێگومان ئاوی خواردنەوە یان شیرین مەبەستە، جائیتر چۆن گرنگ نابێت و کێشەی گەورە دروست ناکات. لە چەند دەیەیەکی داهاتوودا بەگوێرەی گشت بۆچوونە زانستییەکان کە ئاوی شیرینی سەر ڕووی زەوی بە تەواوی کەم دەبێت، کە ئەمەش گرفتێکی گەورە بۆ وڵاتان دروست دەکات. ئێمە نیعمەتی ئەو ئاوە شیرینەی کوردستان نازانین کە بە ئاسانی بەرهەم دێت بێئەوەی کە پاکردنەوە و شیرینکردنی بۆ بکەین (وەك ئەوەی لە وڵاتانی کەنداوی عەرەبی دەکرێت) یان بەسەدان بیر هەڵبکەنین و ئاوەکەی بە بۆری گەورە بگوێزینەوە بۆ شارەکان (وەك ئەوەی کە لە وڵاتی لیبیا کرا و بە ڕووباری دەستکردی مەزن ناودەبرێت). لەگەڵ ئەمانەشدا پێویستە و بەتایبەت بۆ بواری کشتوکاڵی زیاتر ئاوی باراناو گل بدەینەوە و بەکاریبهێنین بۆ بەراوکردنی خاکی کوردستان.

ئەوەی لە باشووری کوردستان هەیە دوو بەنداوی گەورەیە کە دوکان و دەربەندیخانن و لە کۆتایی ساڵەکانی پەنجا و سەرەتای شەستەکانی سەدەی پێشوو دروستکراون و خۆشبەختانە و تائێستا بەتوانان لە گلدانەوەی ئاو.

یەکێك لەو بەنداو یان بەربەستە زەبەلاحە

گرنگانەی دنیا بریتییە لە بەنداوی هووڤەر کە لێرەدا حەزم کرد هەندێك زانیاری دەربارەی پێشکەش بە خوێنەری کورد بکەم بەو هیوایەی زانیارییەکانی زیاتر بێت و لە هەمان کاتدا ببێتە هاندانی گەنجەکانمان بۆ داهێنان و دانەنیشتن و کارکردنی بەردەوام. بەنداوی هووڤەر لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە و بـە یەکێك لـە شـاکـارە بیناکارییەکانی دنیا دادەنـرێت، ئەمە لە کاتێکدا کە شوێنی ئەم بەنداوە کە لەسەر ڕووباری کۆلۆرادۆیە بە بوونی سروشتێکی زۆر توند و بەهێز دەناسرێت و هەندێك پێیان وابوو کە هەرگیز لەو شوێنەدا بەنداو خۆی ڕاناگرێت. شوێنەکەی دەکەوێتە نێوان هەردوو ولایەتی نیڤادا و ئەریزۆنا. ئەم بەنداوە لە ساڵی ١٩٣١ دەستکرا بە دروستکردنی کە نزیکەی ١٦٠٠٠ کرێکار لە گشت ناوچەکانی ئەمریکاوە هاتنە ئەم ناوچەیە و بۆ ماوەی سێ ساڵ لە ژێر چادر و لە بارودۆخێکی نالەباردا دەژیان خۆیان و خێزانەکانیشیان. لەو کاتەدا ئەمریکا بە دابەزینێکی گـەورەی ئاستی ئابووریدا تێدەپەڕی بۆیە کرێکاران ناچاربوون لەو شوێنەدا کاربکەن ئەو ژیانە ناخۆشە سەختە قبوڵ بکەن. سەدان کەس لەو خەڵکە مردن ئیتر لە کرێکارەکان بن لە کاتی ئیشدا کە ژمارەیان ٩٨ کرێکار بوو یان لە ژنان و منداڵان کە بە دەسـت ئـاوی پیس و کەشوهەوایەکی نالەبارەوە دەیان ناڵاند.

پاش تەواوبوونی ئەم بەنداوە بووە هۆی بـوژانـدنـەوەی کشتوکاڵ و جوتیارانی ولایەتەکانی نیڤادا و کالیفۆرنیا و ئەریزۆنا و لۆس ئەنجلس و سان دییگۆ و فینیکس سوودمەندبوون، ئەمە لەلایەك و لەلایەکی دیکەیشەوە لافاوی ڕووباری کۆلۆرادۆی کۆنترۆڵکرد و سەرەڕای دابینکردنی وزەی کارەبا بە نرخێکی هەرزان. ئەمە وایکرد کە ئەو ناوچە وشکە ببوژێتەوە و گەشەی خێرا بکات.

ئەم بەنداوە لە کۆنکرێت دروستکراوە و نزیکەی ٤،٥ ملیۆن یاردەی چوارگۆشە لە چیمەنتۆی تیادا بەکارهاتووە. ساڵی ١٩٣٥ کە تەواوبوو بەنداوەکە بە بەرزترین بەنداوی جیهان دادەنراو گەورەترین پرۆژەی ئاو و گەورەترین پرۆژەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا دادەنرا لەو کاتەدا. قەبارەی ئاوی کۆگراوە نزیکەی ٤٥ ملیار مەتر سێجا دەبێت و بڕی ٢٠٨٠ میگاوات وزەی کارەبا بەرهەم دێنێت.

درێژی بەنداوەکە لە بەشی سەرەوە ٣٦٠م و پانی بنکەکەی ٢٠٠م دەبێت و ئەستووری بنکەی بەنداوەکە ٢٠٠م و ئەستووری بەشی سـەرەوەی بەنداوەکە ١٤م . بڕی پارەی تێچوو لە ساڵی ١٩٣٥ نزیکەی ٤٩ ملیۆن دۆلاری ئەمریکی بوو کە بە نزیکی دەکاتە ٦٧٦ ملیۆن دۆلاری ئەمریکی لە ساڵی ٢٠٠٥(١) .

بێگومان ئەگەر بەراوردێکی بەنداوی هووڤەر لەگەڵ بەنداوی دوکانی لای خۆمان بکەین کە لە ڕووی بیناکارییەوە هەردووکیان کۆنکرێتین و هەریەکە لەسەر ڕوبارێك و لە دەربەندێکدا دروستکراون ئەوا دەگەینە ئەم ئەنجامەی کە لە خشتەکەدا دیاریکراوە. گەورەیی و بەهێزی بەنداوی هووڤەر، کاتێك بەراوردی دەکەین لەگەڵ بەنداوی دوکانی کوردستانەکەی خۆمان، بە ڕوونی دیـارە کە ئەو پرۆژەیە چەند زەبەلاحە. ئەوەشمان لە یاد نەچێت کە بەنداوی هووڤەر بە نزیکەی بیست ساڵ پێش بەنداوی دوکان دروستکراوە، کە بێگومان تەکنۆلۆژیا وەك سەردەمی دروستکردنی بەنداوی دوکان نەبووە، بەڵام ئیرادە و پێویستی وایکردووە کە ئەو شاکارە ئەندازیارییە بەسەرکەوتوویی تەواوببێت و تا ئێستاش خۆڕاگربێت.

لە بـاشـووری کوردستان پـلان هەیەکە بەنداوێکی گەورە دروستبکرێت ئەویش بەنداوە بێخمەیە لەسەر ڕووبـاری زێی گەورە لەگەڵی بێخمە. ئەم پرۆژە مەزنە لە ساڵی ١٩٣٧ وە پلانی بۆ دانـراوە کە بەداخەوە تائێستاش تەواونەبووە و پێشناچێت بەم زووانە تەواوببێت. کارکردن لەم بەنداوە لە ساڵی ١٩٨٧ دەستپێکرد و تا ساڵی ١٩٩٠ بـەردەوام بوو(ئەوکاتەی جەنگی کوەیت دەستپێکرد ئیتر کار لەم پرۆژەیەدا وەستا) کە نزیکەی ٢٠٪ی پرۆژەکە تەواوببوو بوو. پاش ئەوەش هەموو دەزانین کە لە دوای ڕاپەڕینەوە ئیتر پرۆژەکە فەرهودکرا. لە ساڵی ٢٠٠٤ وە کارە سەرەتاییەکانی پرۆژەکە کەوتۆتەوە گەڕ و بەنیازن کارەکە تەواو بکەن! ئەوی کە لێرەدا مەبەستمە بیڵێم ئەوەیە ئەگەر بەنداوی بێخمە بە گەورەترین شێوەی دروستبکرێت وەك لە پلانەکەدا هاتووە کە بەرزییەکەی ٢٣٠م بێت ئەوا توانای گلدانەوەی ١٧ملیار مەتر سێجا ئاوی هەیەو توانای بەرهەمهێنانی وزەی کارەبایی ١٥٠٠میگاوات دەبێت(٣) و ئەو ڕووبەرەش کە بە ئاو داپۆشرێت ٢٢٣کم دووجایە(٤).

ئەم زانیاریانەم خستەبەردەم خوێنەری کورد تا بزانێت کە ئەو بەنداوەی بە نیازین لە دە ساڵی داهاتوودا دروستیبکەین و هێشتا هێندەی بەنداوی هووڤەر وزەی کارەبا بەرهەمناهێنێت، بە ڕاستی بەنداوی هووڤەر کارێکە داهێنەرانە و شاکارێکی بیناسازیی مەزنە.

خەسڵەت	بەنداوی دوکان[٢]	بەنداوی هووڤەر[١]
جۆر	کۆنکرێتی چەماوە	کۆنکرێتی چەماوە
ماوەی دروستکردنی	١٩٥٤–١٩٥٩	١٩٣١–١٩٣٥
لەسەر ڕووباری	زێی بچووك–کوردستان	کۆلۆرادۆ–ئەمریکا
درێژی	٣٦٠م	٣٧٩م
بەرزی	١١٦،٥ م	٢٢١،٤ م
پانی بنکەکەی	٣٢،٥م	٢٠٠م
پانی سەرەوەی	٦،٢م	١٤م
ڕووبەری ئاو	٢٧٠کم٢	٦٤٠کم٢
قەبارەی ئاوی کۆکراوە	٦،٨ –٨،٣ کم٣	٣٥٢٠٠کم٣
بڕی کارەبای بەرهەمهاتوو	٤٠٠ میگاوات	٢٠٨٠میگاوات

سەرچاوەکان

١- بڕوانە ماڵپەڕی: http://en.wikipedia.org/wiki/Hoover_Dam

٢- بڕوانە ماڵپەڕی: http://en.wikipedia.org/wiki/Dukan_Dam

٣-ڕەوا عبداللە و پەرێز عومەر، ٢٠٠٨و ڕۆژنـامـەی ڕۆژنـامـە، بـەنـداوی بێخمە پـرۆژەیـەکـی ستراتیژی و بایەخداری ئابووری، ژمارە ١٧٨، ١٢-٣-٢٠٠٨، ل٧.

٤-ڕۆژنامەی هاوڵاتی، ژمارە٣٣٣، ١-٧-٢٠٠٧، ل١١.

*پرۆفیسۆری یاریدەدەر
بەشی زەویناسی، زانکۆی سلێمانی
ibrahim.jaza@univsul.net

سوڕی ئاو چییە؟

زۆر بە ئاسانی دەتوانین وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە، سوڕی ئاو وەسفێکە بۆ بوون و جووڵەی ئاو لەسەر ڕووی زەوی و ناوەوەی زەوی و لە بەرگە هەوا (زەپۆش) aerosphere. کە بە بەردەوامی شێوەکەی دەگۆڕێت لە شلییەوە بۆ هەڵم و پاشان بۆ سەهۆڵ و پاشان گەڕانەوەی بۆ شلی.

سوڕی ئاو ملیارەها ساڵە کاری خۆی دەکات بۆ ئەو بوونەوەرانەی کە لەسەر ڕووی زەویدان، بە جۆرێك گەر ئەم سوڕە نەبووایە ئەوا ژیان بوونی نەدەبوو.

ئاو چۆن پەیدابووە؟

دەربارەی ئەسڵی ئاو و پەیدابوونی لەسەر ڕووی زەوی چەند بیر و بۆچوونێکی جیاواز هەیە، بۆ نموونە هەندێك لە زاناکان دەڵێن ئاو ئەسڵێکی گەردوونییە و لە دەرەوەی گۆی زەوییەوە هاتووە، هەندێکی دیکە پێیان وایە کە لەگەڵ ساردبوونەوەی گۆی زەویدا چڕبووەتەوە، و هەندێکی دیکەیش دەڵێن ئاو لەناو جەرگەی زەوییەوە لەگەڵ تووانەوەی گڕکانەکانەوە هاتوەتە دەرەوە.

پوختەیەك دەربارەی سوڕی ئاو

سوڕی ئاو خاڵی دەست پێکردنی نییە، بەڵام زەریا و دەریاکان باشترین شوێن وەك خاڵی دەستپێکردنیان، خۆر کە بە بزوێنەری سەرەکی ئەم سوڕە دادەنرێت کاری گەرمکردنی زەریا و دەریاکان و پاشان دروستکردنی هەڵم ئەنجام دەدات و دواتر لەڕێی بارستە هەواییە بەرزەڕۆکانەوە بەرزدەبنەوە بۆ چینەکانی زەپۆش، ئەو بارستە هەواییانە پلەی گەرمییان نزمە بەو هۆیەشەوە چڕبوونەوە ڕوودەدات و پاشان دەگۆڕێت بۆ هەور، تەزووە هەواییەکان کە کاری جووڵاندنی هەور لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە ئەنجام دەدەن و لەم کاتەدا گەردەکانی هەوا پێکدادەدەن و گەشە دەکەن و دەبێتە هۆی دابارین کە بەشێك لەم دابارینە لە شێوەی بەفردایە.

دابارین چییە؟

بریتییە لە دەرچوونی ئاو لە هەورەوە بە شێوەی باران و بەفرو تەرزە و...هتد، واتە ئامرازی سەرەکی و گرنگە بۆ گێرانەوەی ئاو لە بەرگە زەپۆشەوە بۆ زەمین، واتە سەرچاوەی هەموو ئاوی شیرینی سەر ڕووی زەوییە، بۆیە توێژینەوە لە دابارین بە بناغەی لێکۆڵینەوەی هایدرۆلۆجیا دادەنرێت

و دابارین چەند شێوەیەکی هەیە بۆ نموونە: لە دۆخی شلی وەك شەونم کە ڕاستەوخۆ دەچێتە سووڕی ئاوەوە یان لە دۆخی ڕەقیدا وەك بەفر و باران و زوقوم.

چۆن دەنکۆڵەی باران دروست دەبێت؟

هەور لە بەرگە هەوادا بڕێکی زۆر لە هەڵمی ئاو و دەنکۆڵەی خۆڵی تێدایە کە زۆر بچووکن، دەنکۆڵە ئاوەکان یەکدەگرن بۆ پێکهاتنی دەنکۆڵەیەکی گەورە و قورس، بۆ ئەوەی لە هەورەکان دەربچنە دەرەوە لە شێوەی باراندا. ئەوەش سەلمێنراوە کە دروستبوونی یەك دەنکۆڵەی باران پێویستی بە ملیۆنەها دەنکۆڵەی هەوری ورد هەیە.

ئاوی باران بەشێکی ڕاستەوخۆ دەچێتە نێو ڕێڕەوە ئاوییەکانەوە و بەشێکی دیکەی لەڕێی داچۆڕانەوە دادەبەزێتە چینەکانی خوارەوەی زەوی. دواتر لە ڕێی درز و کەلەبەرەکانی ناخی زەوییەوە بە شێوەی کانیاو دەردەکەون(١). و هەروەها ڕەگی ڕووەکەکانیش بەشێك لەو ئاوە بۆ خۆیان هەڵدەمژن. دواتر لە ڕێی ئارەقەکردنەوە دەیدەنەوە و ئاوەکەش دەچێتە ناو بەرگە زەپۆشەوە(٢).

بوون بە هەڵم و چڕبوونەوە چییە و چۆن ڕوودەدات؟

بوون بە هەڵم کردارێکە کە ئاو لە دۆخی شلییەوە دەگۆڕێت بۆ دۆخی گازی کە وزەی خۆر هۆکاری سەرەکی ڕوودانی ئەم کردارەیە و بە سەرچاوەیەکی سەرەکی دووبارە گواستنەوەی ئاو بۆ سووڕی ئاو دادەنرێت. ئاو لە پلەی گەرمی ١٠٠پلەی سەدی و ٢١٢پلەی فەرنهایت دەبێت بە هەڵم، بەڵام لە کاتی بەستنیدا ئەم کردارە زۆر لەسەرخۆ ڕوودەدات(٣).

ئەو بە هەڵمبوونە کە لەسەر زەریاکاندا ڕوودەدات بە سەرچاوەیەکی سەرەکی گواستنەوەی ئاو دادەنرێت بۆ بەرگەزەپۆش، زەریاکان نزیکەی ٧١٪ ڕووبەری گۆی زەوییان داپۆشیوە، ئەمەش بوار دەڕەخسێنێت بۆ بوونە هەڵم لە ناوچەیەکی فراواندا و فڕێدانی قەبارەیەکی ئاوی زۆر بۆ نێو بەرگە هەوای زەوی.

بەڵام بە پێچەوانەی بوونە هەڵمەوە

لە سایەی ئەو ڕووبەرە فراوانە ئاوییەی کە گۆی زەوی شین کردووە تەنیا١ ٪سوودی لێ وەردەگیرێت، چونکە ٩٥ ٪ ی ئەو ئاوە بریتییە لە ئاوی زەریا و دەریاکان کە سوێرە و ٥ ٪ی بریتییە لە ئاوی سازگار کە ٤ ٪ ی ئەم ئاوە دەکەوێتە ناوچەی بەستەڵەك و ناوچەی ڕووباری شاخاوییە دوورە دەستەکانی مرۆڤەوە کە ناتوانێت سوودییان لێوەربگرێت

چڕبوونەوە گۆڕانی ئاوە لە باری گازییەوە بۆ باری شلی کە ئەمەش کردارێکی گرنگە بۆ سووڕی ئاو، چونکە هۆکاری سەرەکی پێکهاتنی هەورە کە ڕۆڵی گرنگ دەبینێت لە دروستبوونی باران و شەونمدا کە بە ئامرازێکی سەرەکی بۆ دووبارە گێڕانەوەی ئاو بۆ سەر ڕووی زەوی دادەنرێت.

دابەشکردنی جیهانی بۆ ئاو

وەك باسمان کرد ئاو٧٠٪ی ڕووبەری گۆی زەوی داپۆشیوە، ئەو ڕێژەیەی دیکەی کە ٣٠٪ یە ڕووبەری وشکانی گۆی زەوی پێکدەهێنێت.

لە سایەی ئەو ڕووبەرە فراوانە ئاوییەی کە گۆی زەوی شین کردووە تەنیا ١٪سوودی لێ وەردەگیرێت، چونکە ٩٥٪ ی ئەو ئاوە بریتییە لە ئاوی زەریا و دەریاکان کە سوێرە و ٥٪ی بریتییە لە ئاوی سازگار کە ٤ ٪ی ئەم ئاوە دەکەوێتە ناوچەی بەستەڵەك و ناوچەی ڕووباری شاخاوییە دوورە دەستەکانی مرۆڤەوە کە ناتوانێت سوودییان لێوەربگرێت(٤).

ئەوەی کە دەمێنێتەوە ١٪ی ئەو ئاوەیە کە سەرچاوەی ژیانی هەموو زیندەوەرێکە کە ئەویش بەم شێوەیە دابەشبووە کە ٩٧٪ی بریتییە لە ئاوی ژێر زەوی، ٢٪ ی ئاوی سەر زەوی، و ٠٫٩٥٪ی ئاوی بەرگە هەوا، و ٠٫٠٥٪ی ئاوی ناو لەشی مرۆڤ و ئاژەڵەکانە.

پەراوێزەکان:

(١) کانیاو بریتییە لەو ئاوەی کە لە ئەنجامی پڕبوونی گەنجینەکانی ئاوی ژێر زەوییەوە هەڵدەقوڵێت، بەگشتی کانیاوەکان جۆراوجۆرن و بەزۆری لە بەردی (کلس و دۆلۆمایتیدا) بەدی دەکرێت، ئەوەش لەبەرئەوەیە کە ئەو بەردانە بە ئاسانی دەشکێن و ئاوی بارانیان لێ دێتە دەرەوە.

(٢) ئارەقدەردان ڕاستەوخۆ لە ڕووەکەوە ڕوودەدات کە گرنگییەکی گەورەی هەیە لە ڕووی هایدرۆلۆجییەوە و هەریەکە لە پلەی گەرما و شی و بایەکان هۆکاری سەرەکین بۆ چالاکبوونی ئەم کردارە.

(٣) بیرۆکەی دیاریکردنی پلەکانی گەرمی بۆ یەکەم جار لەسەر دەستی (جبريل فهرنيهيت) بوو لە ساڵی ١٧١٤ کە یەکەم کەس بووە پلەی کوڵانی ئاوی دیاریکردووە کە ئاو لە ٣٢پلەی فەهرنهایت دا دەیبەستێت و لە ٢١٢پلەدا دەکوڵێت، بەڵام دوای فەهرنهایت بە ٣٠ ساڵ و لە ساڵی ١٧٤٤ ئەندروس سلسیوس هات و مەودای نێوان خاڵی بەستن و سەرەتای کوڵانی دابەش کرد بۆ ١٠٠ بەش کە ئاو لە پلەی سفری سلسیوسیدا دەیبەستێت و لە پلەی ١٠٠ دا دەکوڵێت.

(٤) ئاوی شیرین یان سازگار ڕێژەی خوێی لە ١لیتردا لە یەك گرام کەمترە، ئاوی کەم سوێر بڕی خوێیەکەی لە نێوان (١بۆ١٠ گرام)ە لە لیترێکدا، ئاوی سوێر ڕێژەی سوێریێتی لە نێوان (١٠بۆ٥٠ گرام)ە لەیەك لیتردا، ئاوی زۆر سوێر سوێریێتی ئەم جۆرە ئاوە لە هەر لیترێکدا ٥٠گرام زیاترە. جگە لە ئاوی شیرین کەبۆ هەموو مەبەستەکانی ژیان دەست دەدا، ئەوانەی دیکە بەهۆی بەرزی ڕێژەی خوێیەکەیانەوە گونجاو نین بۆ بەکارهێنانەکانی مرۆڤ.

و: هێمن ئیبراهیم ئەحمەد

سەرچاوە:

http://ga.water.usgs.gov/edu/watercyclearabic.htm

شـــارەکان، ئێستاو داهاتوویان

ڕێکان فەیسەڵ حەیدەری *

زۆرن ئەو پێناسانەی تا ئێستا کە بۆ شار کراون، هەریەك لەو پێناسانە پێوەرێك دەکات بە بنەما بۆ ناساندنی شار وەك پێوەرەکانی دیـمـۆگـرافـی، مـێـژوویـی، کـارگـێـری، کۆمەڵایەتی، رووکاری ...هتد، بۆ نموونە لە وڵاتی دانیمارك هەر نشینگەیەك ژمارەی دانیشتوانەکەی لە ١٠٠٠کەس زیاتر بێت ئەوا بە شار هەژمار دەکرێت کەچی لە ژاپۆن ئەو ژمارەیە بەرز دەبێتەوە بۆ ٣٠٠٠٠کەس لەو ژمارەیە بۆ سـەرەوە بە شار هەژمار دەکرێت بۆیە پێناسەکردنی شار لەم وڵاتانە بەستراوەتەوە بە ژمـارەی دانیشتوانەوە، بەشێکی دیکەی توێژەران تایبەتمەندی کارگێری دەدەنـە پاڵ شار و پێیان وایە کە هەر نشینگەیەك یەکەی کارگێری و ئەنجومەنی بەرێوەبردنی تێدابێت ئەوا شارە، نموونەی ئەو وڵاتانەش عیراقە کە پێوەری شارییبوون بریتییە لە بنەمای کارگێری(١)، بەهەمان شێوەش بۆ پێوەرەکانی دی.

دەتوانین پێناسەیەکی گشتگیر بۆ شار بکەین و بڵێین: "شار کۆبوونەوەیەکی دانیشتووانە لە شوێن و پێگەیەکی دیاریکراودا کە چەند تایبەتمەندیەکی هەیە لەوانەش زۆری ژمارەی دانیشتوان و قەرەباڵغی رێگاکان و گەورەیی قەبارەی بیناکان و فراوانی رووبەری زەوی بەکارهێنراو و بەرزی چری نیشتەجێبوون و زۆری خزمەتگوزارییەکان و ئاڵۆزی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خێرایی زیادبوونی و گەشەسەندنی".

بەشارییبوون و شارستانییبوون

دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان شاریبوون و شارستانیبوون. شاریبوون: بریتییە لە پرۆسەی گۆرانی کۆمەڵایەتی کە تێیدا دانیشتووانی گوند بەهۆی کۆچەوە روو لە شارەکان دەکەن و بە شێوەیەکی پلەپلەیی دەبنە هۆی زیادبوونی ژمارەی دانیشتووانی شـارەکـان، بـەڵام بە شارستانیبوون واتە پرۆسەی گۆرانی جۆری لە دیدی خەڵك بۆ چۆنییەتی ژیانکردن و هەڵسوکەوتیان و رێکخستنی ژیانیان.

بەرزبوونەوەی رێژەی بە شارییبوون لە جیهاندا

تا سەرهەڵدانی شۆرشی پیشەسازیش زۆرینەی دانیشتووانی جیهان لە گوندەکان دەگـــوزەران، بـەڵام دوای ئـەم شۆرشە یەکێك لە لێکەوتەکانی بریتی بـوو لە زیادبوونی ژمارەی دانیشتووانی شارەکان، بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان لە دەوروبەری ساڵانی ١٩٠٠ز رێژەی ١٣،٦٪ دانیشتووان لە شارەکان و ٨٦،٤٪ لە گوندەکان نیشتەجێ بـوون، ئەم رێژەیە بەرز بۆوە بۆ ١٩،٣٪ لە ساڵی ١٩٢٠ و پاشان ٢٤،٨٪ لە ساڵی ١٩٤٠ واتـە نزیکەی ٥٧٠ ملیۆن کەس لە کۆی ٢٢٩٥ملیۆن کەس لە شارەکان نیشتەجێبوون. ساڵی ١٩٦٠ گەیشتە ٣٣٪ و لە ١٩٧٠ رێژەی شارنشینی گەیشتە٤٠٪، لە ساڵی ١٩٩٥ بەرەو پێشەوەچوونێکی گەورە لە زۆربوونی شارنشینان هاتەدی لە کۆی ٥٧١٦ ملیۆن کەس ٢٥٨٤ ملیۆن کەس لە شار نیشتەجێبوون کە دەکاتە رێژەی ٤٩٪ی دانیشتووانی جیهان، لە ساڵی ٢٠٠٠ ئەم رێژەیە نیوەی تێپەراند و گەیشتە ٥١ ٪و پێشبینی دەکرێت ئەم رێژەیە بەرزبێتەوە بۆ ٦٥٪ لە ساڵی ٢٠٢٥. شایانی باسە ئەم زیادبـوونـەی شارنشینان بە تەنیا نەبوو بەڵکو هاوشان بوو لەگەڵ زیادبوونی شارە ملیۆنییەکان بە جۆرێك ژمـارەی شارە ملیۆنییەکان لە ساڵی ١٩٠٠ لە ١٤ شار زیاتر نەبوو کەچی ساڵی ١٩٥٠ گەیشتە ٥٠ شار و لە ساڵی ٢٠٠٠ شارە ملیۆنییەکان گەیشتە ٣٠٠ شار کە رێژەی ١٦٪ی هەموو دانیشتووانی جیهان لەم شارانە دەژین(٣).

پۆلێنکردنی شار

دەتوانین پۆلێنی شـارەکـان بکەین بۆ تێگەیشتن لە جۆرەکانی، بەڵام پێش ئەوەی باس لەوە بکەین کە چەند جۆر شار هەیە دەبێت بپرسین چەند جۆر پۆلێنکاری بۆ شار هەیە؟

یەکەم: پۆلێنی شوێنی (پێگە و تایبەتمەندی جوگرافی): جۆری ئەم شارانە بەستراوەتەوە بە سروشتەوە و دەکرێن بە چەند جۆرێکەوە ئەوانیش :

١- شاری چیایی: ئەم جۆرە شارانە لەسەر چیاکان یان هەندێك جار لە لاپاڵەکانی هەڵدەکەون نموونە وەك شاری ئامێدی لە هەرێمی کوردستان.

٢- شاری دەشتایی: بە هۆی بە پیتی و فراوانی رووبەر و ئاسانی هاتوچۆوە بەشێکی زۆری شارە گەورەکان لە دەشتەکان هەڵدەکەون نموونەشیان لە ئەمریکا و کەنەدا و چین زۆرە و لە هەرێمی کوردستانیش شاری هەولێر نموونەیەکی بەرجەستەی شاری دەشتاییە.

٣- شاری رووباری: ئەم جۆرەیان لەگەڵ درێژبوونەوەی ئاوی رووبارەکان دروست دەبـن وەك شارەکانی ئیتاڵیا و شاری ستراتفۆرد لە بەریتانیا.

٤- شـارە کەنارییەکان: بەهۆی بوونی رێگای هاتووچۆ لەسەر پانتاییە ئاوییەکان و بەندەرە بازرگانییەکان و جوڵەی گەشتیاری هەندێك شار لە کەنارەکان هەڵدەکەون وەك شاری ئەستەنبوڵ لە تورکیا و شاری ئەسکەندەریە لە میسر.

دووەم: پۆلێنی بنیاتی: ئەمیشیان دەکرێت بە چەند جۆرێك ئەوانیش:

١- شـارە تیشکییەکان: ئـەم شـارانـە لە ناوەراستیدا چری بـەرز لە بەکارهێنانی زەویدا هەیە و بەچەند لایەکیدا بە شێوەی تیشکی لەگەڵ درێژبوونەوەی رێگاکانی هاتوچۆ گەشەی کردووە.

٢- شارە جەنجاڵەکان: ئەم جۆرە شارە چەند جۆرێك لە ئـەنـدازەی شارەکان لەخۆی دەگرێت و بە شێوازێکی نارێك لەسەر رووبەرێکی بچووك گەشە دەکات.

٣- شـارە درێژکۆلەییەکان: بە شێوەی شریتی لەگەڵ درێژبوونەوەی رێگاکانی هاتوچۆ یان دیاردە سروشتییەکان ئەم شارانە دروست دەبن وەك شاری (ریۆ دی جانیرۆ) لە بەرازیل.

٤- شارە تۆرییەکان: ئەم جۆرانە دەگرێتەوە کە لە شێوەی تۆرێك دان بەهۆی پلانی بەکارهێنانی زەوییـــەوە بـە شێوەیەکی رێکوپێك زەوی شـارەکـە بـە شێوەی چـوارگـۆشـەی لـە یـەکـەوە بەستراو بە هەموو لایەکانی بڵاو دەبێتەوە و شێوەی تۆرێك وەردەگرێت نموونەش هەندێك لە شارەکانی ئەڵمانیا و ئەمریکا.

چوارەم: پۆلێنی جۆری: دابەش دەبێت بۆ ئەم جۆرانەی خوارەوە:

١- شاری گرێیی: ئەم جۆرە شارانە وەك گرێیەك وان بۆ بەستنەوەی شارەکانی دیکە، زۆربەی پایتەختی وڵاتان ئەم جۆرە لەخۆدەگرێت نموونەش شاری بەغدادە.

٢- شاری تیشکۆیی: بە شێوەی تیشکۆیی فراوان دەبێت بە هەموو لایەکدا و بە هۆی رێگای گواستنەوە زیاتر بڵاو دەبێتەوە نموونەش شـاری مـەدریـدی پایتەختی ئیسپانیایە.

٣- شـاری پـەراوێـزی: زیاتر لە هەرێمە دوورە دەستەکانی وڵاتان ئەم جۆرە شارانە هەن و دەکەونە ئەوپەری وڵاتەوە یان زۆر

دوورن لە پایتەختەوە بۆ نموونە شاری رتبە لەوپەڕی خۆرئاوای عێراق.
٤-شـارە دەروازەیـیـەکـان: لەگەڵ ئەوەی ئـەم جـۆرە شـارانـە دەچنە قاڵبی شاری پەراوێزییەوە، بەڵام بەهۆی زۆری چالاکییە ئابوورییەکان تێیدا پێگەیەکی گرنگیان هەیە و بە زۆری لە دەروازەی وڵاتان هەڵدەکەون وەك شاری بەسرە .
چوارەم: پۆلێنی پلەبەندی: ئەم جۆرە پۆلێنە ژمـارەی دانیشتووان دەکات بە پێوەر بۆ قەبارەی شارەکان و بۆ هەر ژمارەیەکیش پلەیەکی بۆ دانراوە.
شیاوی باسکردنە لەگەڵ ئەو پلەبەندیەشدا ئەو شارانەی دانیشتوانەکەی لەسەروو یەك ملیۆنن و ناگەنە ١٥ ملیۆن پێیان دەڵێن میترۆپۆلس و ئەو شارانەی زۆر زەبەلاحن و لەسەرووی ١٥ ملیۆن کەسن پێیان دەڵێن مێگاپۆلس.
پێنجەم: پۆلێنی وەزیـفـی: ئـەم پۆلێنە زیاتر وەزیفە و ئەرك و تایبەتمەندی شار دەکات بە بنەما بۆ پۆلێنکردنی شارەکان، لەبەرئەوەی وردەکاری ئەم پۆلێن زۆرە بۆیە بە پێویستی نازانین لێرەدا بیخەینەڕوو تەنیا ئاماژە چەند ڕێگایەك دەکەین کە زانایانی بواری شارناسی لێکۆڵینەوەیان لەم بوارەدا ئەنجام داوە و پۆلێنیان بۆ شار کردووە(٣)، لەوانەش: جانسی هرس، ئۆڵسن و جۆنز و هوارد نیلسۆن .

گیروگرفتی شارەکان لە داهاتوودا

پێشبینی دەکرێت شارەکان لە ئایندەدا ڕووبـەڕووی کۆمەڵێك ئاریشەی ئابوری، کۆمەڵایەتی، سیاسی، ژینگەیی ببنەوە و ئەم گرفتانەش لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە جیاوازن و زیاتر وڵاتە تازە پێگەیشتوو و دواکەوتووەکان دەگرێتەوە، لە گرنگترین ئەو گرفتانەش:
١- دابینکردنی پێداویستییە سەرەکییەکانی دانیشتووان، بەدەر لە تەمەن و ڕەگەز و نەتەوە و ئاین و ڕۆشنبیری و بیروبۆچوون هەموو تاکێك پێویستی بەمانە هەیە ئاوی پـاکـژ، خـزمـەتـگـوزاری تەندروستی و فێرکارین بازاڕ، گواستنەوە و گەیاندن و هتد... بەهۆی سنورداری دەرامەتەکانیش نـاتـوانـرێـت بـە ڕێـژەی ١٠٠٪ هەموو پێداویستییەکانی دانیشتوانی شارەکان دابین بکرێت، بەڵام دەبێت بیر لە بەکارهێنانی نموونەیی دەرامـەتـەکـان بکرێتەوە و کەمترینی بەفیڕۆ نەدرێت، بۆیە یەکێك لە گرفتەکانی شار لە داهاتوودا دابینکردنی خزمەتگوزارییەکانە.
٢-دروستبوونی جیاوازی گەورە لە نێوان شار و گوند، یان بڵێین جیاوازی هەرێمی لە نێوان ئەم دوو جۆرە نشینگەیە دروست دەبێت و ژمارەی گوندەکان بە بەراود بە شارەکان زۆرکەم دەکات و گوندەکانیش ناتوانن ئەو پێداویستییە زۆرانەی شارەکان دابین بکەن.
٣-کۆچ لە گوندەکانەوە بۆ شار، یان کۆچ بۆ شاری یەکەم (پایتەخت) پەرەدەسێنێت و ژمارەی گوندەکانیش کەم دەبێتەوە و لە شارەکانیش قەرەباڵغی گەورە دێتە ئاراوە و لەگەڵ خۆیدا چەندین کاریگەری ئابوری و کۆمەڵایەتی و ژینگەیی بەجێ دەهێڵێت.
٤-لەبەر خێرایی ئەو پەرەسەندنانەی کە شار بەخۆیەوە دەبینێت لە ڕووی ئابووری و ئاوەدانی و کۆمەڵایەتییەوە پەیوەندییەکانیش گـۆڕانـی بـەسـەردادێـت و کاریگەری تەکنۆلۆژیا و ڕاگەیاندنیش بەردەوام ڕوو لەزیادبوون دەکات و بۆیە ناتوانرێت بە وردی پێشبینی ئەو ڕووداوانە بکرێت کە لە ناکاو ڕوودەدەن لە شارەکان.

پلان دانان بۆ شارەکان

گومان ناکرێت کە شارەکان بـەردەوام لە گەشەکردن و زۆربـــوون دان بۆیە بەڕێوەبردنی ئەو گەشەکردنە زۆر گرنگە و پێویستی بە پلاندانانی ورد و بە بەرنامە هەیە، سەرەتای هەر پلانێکیش بۆ شار پێویستی بە کۆکردنەوەی زانیاریی هەمەلایەن هەیە لەسەر ئاستی هەموو بوارەکان (ئابوری، کۆمەڵایەتی، ژینگەیی، سیاسی، تەندروستی، فێرکاری، خزمەتگوزاری، ئەندازەیی،.. هتد) و قەبارەی ئەو زیادبوونانەش بخەمڵێنرێت کە پێشبینی دەکرێت لە ئایندەدا بێنەبوون، لە گرینگترین ئەو کەرتانەی بۆ پلاندانی شارەکان پێویستە بایەخیان پێ بدرێت ئەمانەن:
١- ئابوری شار: دەبێت پلانی درێژخایەن بۆ ئابوری شار دابنرێت کە خۆی لە (هەلی کار، بەرهەم هێنان، کارگەکان، بازاڕ، مامەڵە داراییەکان و بانکەکان، بۆرسەکان) دەبینێتەوە، ئەگەر گەشەی ئابووری شار لەگەڵ گەشەی شارەکە هاوتا نەبێت ئەوا کەلێنێك دروست دەبێت لە پێشکەوتنی شاردا.
٢- گواستنەوە و گەیاندنی شار: ئەو ژمارە زۆرەی دانیشتووان کە لە شاردا نیشتەجێ دەبن پێویستیان بە گواستنەوەی گەورە هەیە بۆیە پێویستە بۆ شارەکان ستراتیژێکی بەرفراوان بەشێوەی بەردەوام دابڕێژرێت و بیر لە هاتوچۆی گشتی (شەمەندەفەر، میترۆ، پاس) بکرێتەوە و ڕێگاکان بە شێوازێك دروستبکرێن بەرگەی ئەو زۆربوونە بگرێت کە شار بەخۆیەوە دەبینێت.
٣- ژینگەی شار: بەهۆی ئەو جەنجاڵییەی شـار و زۆری ژمـارەی دانیشتووان و زۆری پاشماوەکان و زۆری کارگەکان و ئۆتۆمبیلەکانەوە ژینگەی شار بەردەوام لە پیسبووندایە و ئەمەش کاریگەری زۆر خراپی لێدەکەوێتەوە، بۆیە دەبێت ڕەچاوی بارودۆخی ژینگەیی بکرێت و هەڵسەنگاندنێکی ژینگەییانە بۆ پرۆژەکان بکرێت و بـەردەوام ڕووبـەری سەوزایی زیاد بکرێت و ژمارەی باخچە و پارکەکان زیاد بکرێن و ڕێژەی پیسبوونەکان کەم بکرێتەوە.
٤- کۆمەڵایەتی شـار: پێویستە لەسەر پلاندانەران بیر لە داهاتووی کۆمەڵایەتی شـار بکەنەوە و ژێرخانی کۆمەڵایەتی وەك (پەیوەندییەکان، ئاستی ڕۆشنبیری و خوێندەواری، کـۆچ، داب ونەریت، جێندەر) پـەرە پێبدەن، چونکە ئەگەر شار بە دیکۆر پێشکەوتوو بێت و لایەنی کۆمەڵایەتییەکەشی ڕووخاو بێت ئەوا بە شارێکی ناتەواو لە قەڵەم دەدرێـت بۆیە گەشەی کۆمەڵایەتی شـار پێناسەیەکی گرنگ دەبەخشێت بە شار(٤).

سەرچاوە و پەراوێزەکان.

١-بیار جورج، معجم مصطلحات الجغرافیە، مؤسسە الجامعیە للدراسات و النشر والتوزیع، طبعة الثانیة، بیروت، ٢٠٠٢، ص ٧٣١.
٢-د. صبری فارس الهیتی، جغرافیە المدن، دار الصفاء للنشر والتوزیع، طبعە الاولی، عمان، ٢٠٠٢، ص٣٧ ، ص ٩٣ — ١٠٢.
٣-د.کاید عثمان ابو صبحە، جغرافیا المدن، الجامعە الاردنیە، دار الوائل للنشر، عمان، ٢٠٠٢، ص ٤٠٠ — ٤٠٥.
٤-د. حیدر کمونە، تخطیط المدن الجدیدة، دار الشؤون الثقافیة العامة، طبعة الاولی، بغداد ،٢٠٠٧، ص ٤٥ —٥٠ .

***بەکالۆریۆس لە جوگرافیا.**
yahoo.com@d.rekan٨٩

مەترسی تاوەرەکانی کارەبا لەسەر مرۆڤ

کەمن ئەوانەی کە لە مەترسییەکانی ئەو تاوەرە پەستان (ڤۆلتیە) بەرزانە گەیشتبن، دەشێت کە ئەو تاوەرانە دابنرێن بە سەرچاوەیەکی دیکەی پیسبوونی ژینگە و بچێتە پاڵ هۆکارە زۆرەکانی دیکەی پیسبوونی ژینگە، چونکە ئەو بوارە کارۆموگناتیسییە بەهێزەی کە لەو تاوەرە پەستان بەرزانەوە بڵاودەبنەوە دەبنە مایەی زیانی زۆر گەورە بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ. ئەو مەترسییانەش هەر لە تاوەرە کارەباییەکانەوە نایەن بەڵکو هەموو ئەو وێستگە و شوێنانە دەگرێتەوە کە بڕی زۆر و چڕ لە شەپۆلی کارۆموگناتیسی پەخش دەکەن، وەك ئێستگەکانی پەیوەندیکردن و بورجەکانی مۆبایل، چونکە چڕی وزەی کارۆموگناتیسی لەو ناوچانەدا لە بڕی ڕێگەپێدراوی خۆی تێپەڕ دەکات، بوونی ئەو برە زۆرە لە بارگەی کارەبایی ئەوە دروست دەکات کە پێی دەوترێت (گێژەڵۆکەی کارۆموگناتیسی) و بریتییە لە جوڵەیەکی لوولپێچی دامرکاوە و ئەو بارگانە بەرەو لەشی مرۆڤ دەڕۆن و کاتێك دەگەنە ناو لەشی مرۆڤ ئەوە دروست دەکەن کە پێی دەڵێن چزەی دەماری و ئەگەر گەیشتنە ناو خانەکان ئەوا دەبنە هۆی تێکچوونی باری هاوسەنگی لە خانەکاندا و ئەوەش دەبێتە هۆی دروستبوونی خانەی شێرپەنجەیی و سووتانی چنراوی خانەکان، کاتێك خواردنێك لە فڕنێکی مایکرۆیی دادەنرێت و ئیش بە فڕنەکە دەکرێت، ئەو فڕنە چ کاریگەرییەکی لەسەر خواردنەکە دەبێت هەمان کاریگەری لەسەر لەشی مرۆڤیش دەبێت ئەگەر زۆر لێوەی نزیك بێت! بە بێئەوەی مرۆڤ هەست بەوە بکات کە ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسییانە لە کوێوە خۆیان دەکەن بە نێو خانەکانی لەشماندا و زیانی خۆیان دەگەیەنن، چونکە مرۆڤ هیچ هەستەوەرێکی نییە بۆ هەستکردن بەو شەپۆلانە ئیتر بە هەمان شێوە مانەوەی زۆر لە ژێر ئەو تاوەرانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بڕی زۆر لەو شەپۆلە کارۆموگناتیسییانە کار بکەنە سەر خانەکانی لەشمان و وردەوردە شوێنەواری خراپەکانی دەرکەوێت کە بە تێکدان و هەڵوەشاندنەوەی سیستمی زانیارییەکانی ناو لەش دەست پێدەکات و بە نەخۆشییەکانی وەك شێرپەنجە کۆتایی دێت هاوڕێ لەگەڵ نەخۆشییە دەماری و دەروونی و هەستەوەرییەکان و لۆکیمیای منداڵان و سەر ئێشەی زۆر و لە هەمووی مەترسیدارتر کارکردنی لە جینەکانی مرۆڤ بە مانایەکی دی کاری خراپی دەبێت لەسەر نەوەکانی داهاتوو واتە لە دایکبوونی نەوەی نوقسان و کەموکورت لە ڕووی جەستەییەوە.

بە پێی لێکۆڵینەوە نێو دەوڵەتییەکان نزیکی هێڵەکانی گواستنەوەی وزەی کارەبای پەستان بەرز لە ماڵ و شوێنی نیشتەجێبوونەوە کاریگەری زۆر خراپی دەبێت لەسەر تەندروستی مرۆڤ، بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی هاوبەشی پەیمانگای توێژینەوەی شێرپەنجەی بەریتانی و پەیمانگای نەتەوەیی ئەمەریکی شێرپەنجە و پەیمانگای کارۆلیسکای سویدی، مەترسی زۆر گەورە لەسەر تەندروستی مرۆڤ دەبێت ئەگەر نزیکی هێڵە پەستان بەرزی کارەبا و تاوەرەکانی کارەبا و وێستگەکانی پەیوەندیکردن و بەرهەم هێنانی وزە بینەوە. لێکۆڵینەوەکە جەختی لە پەیوەندی توندی نێوان پیسبوونی کارۆموگناتیسی و تووشبوونی منداڵان بە نەخۆشی لۆکیمیا و زۆری دیکە کردەوە. بە پێی لیکۆڵینەوەکان پێویستە بە لای کەمەوە ٥٠ م دوور لەو تاوەر و هێڵە پەستان بەرزانە مرۆڤ نیشتەجێ بێت. لە لێکۆڵینەوەیەکی ئاژانسی توێژینەوەی شێرپەنجەیی جیهانی هاتووە کە لەرەلەری ئەو شەپۆلە کارۆموگناتیسییانە هۆکاری تووشبوونن بە شێرپەنجە. توێژەرەوەکانی پەیمانگای توێژینەوەکانی نەخۆشییەکانی چاو لە قاهیرە لەم دووایانە ڕایانگەیاند کە هێڵەکانی پەستانی بەرزی کارەبا کاردەکەنەسەر مادده پرۆتینییەکانی هاوێنەی چاو و لەویشەوە هەوکردنی هەمیشەیی دروست دەبێت. هەر هەموو زاناکان کۆکن لەسەر ئەوەی کە شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان کاریگەری خراپیان هەیە لەسەر لەش و دەروون و ژیری مرۆڤ و گەیشتوونەتە ئەوەی کە ئەو شەپۆلە لەرە بەرزانە هۆکارن بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی وەك دڵ و کۆرپەلە لە سکی دایکی و بە نوقسانی لە دایکبوون، شێرپەنجەی مەمك و تێکدانی سیستمی پەیڕەوکراو لە خانەکاندا و شکاندن و تێکدانی ترشە ناوکی **DNA** و تێکچوونی دەردانی هۆرمۆنەکان و تێکدانی مێشك و بێتاقەتی و تەمبەڵی و زۆری دیکە ... لەبەر ئەوەیە ئەو دەوڵەتانەی وان لە خەمی دانیشتووانەکانیان زۆر جەخت لەوە دەکەنەوە و ڕێگریشن لەوەی کە دانیشتووان و ماڵ و شوێنی نیشتەجێبوون نزیکی ئەو شوێنانە بێت کە شەپۆلی کارۆموگناتیسی لەرە بەرزی بە زۆری و بە چڕی تێدایە.

و: جوان موحەممەد ڕەئوف

سەرچاوە:

bbcarabic.com

هەنار شای میوەکان

سەربەست ئەحمەد عومەر

هەنار ناوە زانستییەکەی Punica granatum سەر بەخێزانی Punicaceae دوو جۆری هەیە یەکەمیان بەو جۆرە ناسراوە کە بەرەکەی دەخورێت، جۆرەکەی دیکەیان بەهۆی جوانی گوڵەکانییەوە بەمەبەستی جوانکاری دەچێنرێت، کۆپەرە گەڵاکانییان ڕەنگی جوان و جیاکەرەوەیان هەیە بەرەکەی ناخورێت ناودەبرێت بە punica granatum legrell هەنار لە شێوەی درەخت یان دەوەنێکی بچووکی گەڵا وەریودایە لەنزیك ڕووی زەوی ژمارەیەکی زۆر لەسوورە پەل بەرهەم دەهێنێت، گەڵاکانی گەڵای تەواوی شێوە درێژکۆڵەی رمیە، ڕووی سەرەوەی بریسکەدارە، بەشێوەی بەرامبەر یەك لەسەر لق و چڵەکان وەستاون، ژمارەیەکی زۆر لەلقە درەختەکان دەگۆڕدرێن بۆ دڕکی کورت.

هەنار لەڕووی تامەوە سێ جۆری هەیە کە بۆ خواردن بەکاردێت ئەوانیش:

هەناری ترش: وەك میوە بەکاردەهێنرێت و دەخورێت یان دەنکەکەی تێکەڵ بەزەڵاتە دەکرێت یان دوای کوڵاندن و گووشینی دەنکەکەی سرکەی لێ دروست دەکرێت، هەناری مێخۆش: وەك هەناری ترش بەکاردەهێنرێت و هەناری شیرین: زیاتر بۆ خواردنی وەك میوە بەکاردێت.

نیشتمانی هەنار

هەنار ڕووەکێکی زۆر کۆنە میسرییە کۆنەکان لەباخچەکانیاندا هەناریان چاندووە و پێیان وتووە (ئەرهەمانی) ئەمەش نزیکە لەناوی قیبتییەکان (ئەرمین) یان (رمن) ئەویش نزیکە لەناوی عیبریەکان (رمون) هەتا دەگاتە ناوانی عەرەبی کە لەوانەوە نزیکە و ناویانناوە (رمان).

بەشێوەیەکی گشتی وڵاتی عەجەم بەنیشتمانی بنەڕەتی هەنار دادەنرێت، لەوێوە بۆ وڵاتانی عەرەب و باکووری ئەفریقا و باکووری خۆرئاوای هیند گوازراوەتەوە، و لەوڵاتانی عەرەبەوە گوزراوەتەوە بۆ ئیسپانیا و لەوێوە بۆ مەکسیك لەساڵی ١٥٢١ز لەکاتی داگیرکردنی مەکسیك لەلایەن ئیسپانییەکانەوگوزراوەتەوە، پاشان لەمەکسیکەوە بۆ باکووری ویلایەتی کالیفۆرنیا گوازراوەتەوە تا ئێستاش چاندن و گواستنەوەی لەمەکسیك زۆر بڵاوە و سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، هەندێك لەڕووەك ناسەکان باوەڕیان وایە کە شوێنی بنەڕەتی هەنار باکووری ئەفریقا و چین بووە، بۆیە ئێستا بڵاوبوونەوەی چاندنی هەنار بەشێوەی بازرگانی لەئیسپانیا و ئیتاڵیا و قوبرس و سعودیە و عێراق و سوریا و لوبنان و میسر برەوی هەیە.

ئاووهەوای گونجاو بۆ گەشەی هەنار

ڕووەکی هەنار لەبەرزایی ٤٠٠٠ پێ لەئاستی ڕووی دەریاوە گەشە دەکات چاندنی هەنار لە ناوچەی نیمچەی کەمەرەیی زۆر گونجاوە کە گەرمی و شێی گونجاوی هەیە، لە ڕاستیدا ڕووەکی هەنار هاوشێوەی هەنجیر لەناوچە پلە گەرمییە مامناوەندییەکاندا بەباشی گەشە دەکات. لەبەرئەوە هەنار لەناوچە مامناوەندییەکانی وەك ئیتاڵیا و ئیسپانیا بەباشی و بەردەوامی گەشە دەکات و بڵاودەبێتەوە، بەڵام بەرەکەی قەبارە بچووك و کەم ڕەنگ دەبێت، لەهەمانکاتدا هەمان جۆری هەنار زیاتر ترشە کاتێك لەناوچە وشکەکانی وەك نیمچە دورگەی عەرەب دەچێنرێت. ڕووەکی هەنار بەرگەی پلەی گەرمای نزمی نزیك پلەی سفر لەماوەی سڕبوونیدا دەگرێت بەبێ زیان پێگەیاندن بۆیە پێداویستییەکانی جۆری هەنار بۆ ساردی زۆر کەمە هەتا گۆپکەکانیان لەناوچە زستان گەرمەکان بەئاگادێت و گەشەیەکی باش دەکات پاش هەڵوەرینی بەماوەیەکی کورت. باشترین ناوچە بۆ چاندنی هەنار بریتییە لە پلەی گەرمی کەمێك بەرز لەگەڵ شێیەکی مامناوەندی هاوینە لە کاتی پێگەیشتنی بەردا، چونکە هەنار پێویستی بەوەرزی گەشەی درێژ هەیە (نزیکەی ٥ مانگ) هەنار دەتوانێت پلەی گەرمای بەرز بکرێت بەبەراوردی هەندێك لە جۆرە میوە گەڵاهەڵوەریوەکانی دیکە.

خاك

بەشێوەیەکی گشتی هەنار لەزۆربەی خاکە جیاوازەکاندا گەشە دەکات وەك خاکی لمینی و تێکەڵی سووك، خاکی نیشتەنی و خاکی قورینی قورس، بەڵام هەناری چێنراو لەخاکی لمیندا بەرهەمێکی زۆر تەواو نادات و قەبارەی بەرەکەی ناگاتە ئاستێکی بەرز هەتا پەیین و ئاودێری تەواویشی بۆ بکرێت.

هەنار بەرگەی خاکی خوێیاوی و تفتی تا ئاستێکی دیاریکراو دەگرێت، هەروەها دەتوانێت لەخاکی ئاوگر (خاکی تەڕگە) تا ئاستێك گەشە بکات ئەمەش جیاکەرەوەی هەنارە لەگەڵ مێو و هەرمێ کە بۆ ماوەیەکی درێژ ناتوانن وەك هەنار گەشە بکەن، لەبەرئەوە جۆری خاك کاریگەرییەکی گەورە دەبینێت لەسەر بڕی بەرهەم و سیفەت و جۆری بەر، خاکی لیتەیی قوڵ (خاکی چین ئەستووری کەڵەکە بوو) ی ئاوپیادا ڕۆیشتنی باش بەباشترین خاکی گونجاو بۆ چاندنی هەنار دادەنرێت.

زۆربوونی هەنار

بە کەمی هەنار بەڕێگەی تۆو زۆر دەکرێت، چونکە ڕێگەیەکی سادە و کرداری (مەیدانی نییە) سەرەڕای ڕووەکی بەرهەم هێنراو بەڕێگەی تۆو بەرەکەی هاوشێوەی بەری دایکی ڕووەکەکە نییە لەڕووی قەبارە و ڕەنگ و سیفەتی دی. هەروەها کاتێکی زۆری دەوێت بۆ بەرهەم هێنان لەبەرئەوە زۆربوونی تۆو لەهەناردا تەنیا لەکرداری بەرهەمهێنانی جۆرێکی نوێی بۆماوەیی بەکاردەهێنرێت.

بەشێوەیەکی سەرەکی بەیەکێك لەم ڕێگایانەی خوارەوە زۆر دەکرێت:

یەکەم: پەل، باوترین و بڵاوترین ڕێگەی بەکارهێنراوە لەو ناوچانەی کە هەناری لێدەچێنرێت، بەتایبەت ئەگەر ژمارەیەکی زۆر لەپەلی پێویست بێت بۆ چاندن، دوو جۆر لەپەل بەکاردەهێنرێت بۆ زۆربوونی هەنار:

١. پەلی پێگەیشتوو: پەل لەو لقە درێژ و پێگەیشتووانە وەردەگیرێت کە لەکاتی هەڵپەرتاودن پەیدا دەبن یان لقی درێژی لوس کە بە سورەپەل ناودەبرێت، وا باشترە پەل لە لقە کۆنەکان وەربگیرێت کە تەمەنیان بە ساڵێك زیاترە، پێویستە درێژی پەل لە ٢٥-٣٠ سم کەمتر نەبێت ئەگەر لەنەمامگە بچێنرێت و درێژی نزیکەی ٥٠-٦٠ سم بێت ئەگەر ویسترا لە خاکی لمینی یان خاکی سووکە بچێنرێت واتە ڕاستەوخۆ لە شوێنی هەمیشەیی باشترین پەل ئەستوری لە نێوان ١٠-١٥ملم-ە، چونکە دەرکەوتووە ڕێژەی سەرکەوتنی پەل بە گوێرەی سیفەتەکانی سەرەوە دەگاتە ٩٦-١٠٠٪.

پەلی هەنار لە کۆتایی مانگی دوو لەسەر هێڵی دووری نێوانیان ٦٠سم و دووری

نێوان پەلەکان ٢٠-٣٠سم دەچێنرێت لەگەڵ ڕەچاوکردنی لارکردنەوەیان لە کاتی چاندا و تەنیا چەند گۆپکەیەك لە سەر ڕووی خاك دیار بێت.

٢. پەلی ناسك: دەتوانرێت پەلی ناسك لە کۆتایی مانگی حەوت لەناو لم لە خانووی شووشەیی پاش لێکردنەوەی گەڵا و لقە لاوەکییەکان، هەندێك تاقیکردنەوە سەلماندوویانە کە چاندنی پەلی ناسك بەڕێگەی سەرەوە دوای دە ڕۆژ شین دەبێت لەبەرئەوە دەرچوونی گەڵا پێش دروستبوونی ڕەگ دەبێتە هۆی مردنی هەندێك پەل تیرەی ئەستووری لە ٣ملم تێناپەڕێت، بەڵام پەلی ئەستوور ئەگەر بەم ڕێگەیە بچێنرێت دەتوانرێت ڕەگ و گەڵا دەربکات و گەشەی باش بێت بەڕێژەی ٩٠٪ سەرکەوتن بەدەست دێنێت، چونکە پەلی ئەستوور ماددەی خۆراکی هەڵگیراوی تیادا نییە، سەرەڕای ئەمانە بەشێوەیەکی گشتی پەلی ناسك ڕێژەی سەرکەوتنی کەمترە لە پەلی پێگەیشتوو چاودێرییەکی تایبەتی پێویستە لەبەرئەوە بۆ مامەڵەی بازرگانی ڕەچاوی ئەم جۆرە زۆرکردنە بەهەند وەرناگرێت، بەڵام دەتوانرێت لەبارودۆخێکی تایبەتی ئامادەکراو لە زستاندا پەنای بۆ ببردرێت.

دووەم: متوربەکردن: دەتوانین جۆری هەناری باش لەسەر بنەچەیەکی پەیدابوو لە تۆو و یان سورەپەل یان لەسەر جۆری سیفەت خراپ متوربە بکەین، کرداری متوربەکردن بەگۆپکە (چاوە) لە پاییزدا لە مانگی ٨ و ٩ (متوربە پاییزی) ئەنجام دەدرێت یان بەپەل لە زستاندا لەمانگی دوودا، لەبەرئەوە زۆربوون بەڕێگەی پەل ئاسانترە لە زۆربوون بەڕێگەی متووربە لەبەرئەوە پێویست بەبەکارهێنانی ڕێگای متوربەکردن ناکات تەنیا لەو بارەدا نەبێت کە بمانەوێت جۆرێکی هەنار سیفەت خراپ بگۆڕین بەسیفەتی دی.

سێیەم: سوورەپەل یان سەرەتان، بەتەنیشت ڕووەکی هەنار ژمارەیەکی زۆر لەسوورەپەل دەردەچێت دەتوانین ئەم سوورەپەل یان سەرەتانانە بەشێوەیەکی زۆر بەکاربهێنین لەو ناوچانانەی کە هەناری لێ دەچێنرێت بەمەبەستی بەرەودان بەهەنار، ئەم سووره پەلانە لەڕووەکی دایك لەگەڵ بەشێك لەدارك کە ناودەبرێت بەگرێ جیادەکرێتەوە، ئەم بەشە جیاکراوە واتە گرێ بەئاسانی پاش چاندن ڕەگ دەردەکات، کرداری جیاکردنەوەی سووره پەلەکان و چاندنەوەی لەشوێنی هەمیشەیی (کێڵگە) لە کۆتایی زستاندا دەکرێت بەشێوەیەك سوورەپەلێك یان دوو سوورەپەل لەهەر چاڵێکدا دەچێنرێت و بەئاسانی گەشە دەکات لە سەرەتای بەهاردا لەگەڵ هەڵپاچین یان بڕینی چواریەك یان سێیەکی سوورەپەلەکان بەمەبەستی بەهێزبوونی گەشەکەی.

چوارەم: پاڵخستن، کرداری پاڵخستن زۆر بەکەمی بۆ زۆربوونی هەنار لەعێراقدا ئەنجام دەدرێت، بەڵام لەهەندێك ناوچەی چاندنی هەنار پەیڕەو دەکرێت نا پەسەندی ئەم ڕێگەیە لەهێواشی و هیلاککەری ڕووەکی دایك دایە، سووره پەلە درێژەکان لەناو زەوی پاڵ دەخرێن و دادەپۆشرێن بەنوساویی بەڕووەکە دایکەوە بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر جێ دەهێڵرێت پاشان جیا دەکرێتەوە وەك ڕووەکی تەواو کە کۆمەڵەی ڕەگی هەیە ڕاستەوخۆ لەشوێنی هەمیشەیی (کێڵگە) دەچێنرێت، کرداری پاڵخستن پێش دەرچوونی گەڵا لە کۆتایی مانگی دوو ئەنجام دەدرێت. ئامۆژگاری ناکرێت بەپەیڕەوکردنی ئەم ڕێگەیە بۆ زۆربوون تەنیا لەو بارە نەبێت کە هەندێك چاڵی بەتاڵ لەباخدا بەتەنیشت درەختەکانەوە هەیە.

چاندن و ماوەی چاندنی باخی هەنار

لەکاتی چاندنی ڕاستەوخۆی پەل لەشوێنی هەمیشەیی (کێڵگە) ڕەچاوی خاکی سووك دەکرێت تا بەئاسانی پەلەکە بڕواتە ناو خاك، پاش چاندنیش خاك بەئاوێکی زۆر ئاودەدرێت لە کاتی وشکبوون یان کاتێك پێویست بە ئاودان دەکات ئاو دەدرێت، نابێت خاك بۆ ماوەی زۆر بەوشکی جێبهێڵدرێت، چونکە بوونی ئاودێری ماماوەند لەقۆناغەکانی زووی گەشەدا یارمەتی دروست بوونی ڕووەکی بەهێز دەدات. پەل پێویستی بەچاودێری تایبەت نییە پاش گەشەکردنی تەنیا کاریگەری ئەو گژوگیایانە نەبێت کە لەخاکدا دەڕوێن بەسەر گەڵا و باڵای پەلی ڕوواو دەکەون هەرچەندە بەجێهێشتنی گژوگیای ڕوواو پاش شینبوونی پەل باشە، چونکە دەبێتە پاراستنی گەشە نوییەکان لەخۆر و هەوای گەرم و وشك، بەڵام نەمامی گوازراوە کە تەمەنیان یەك ساڵە و ڕەگیان ڕووتە لەمانگی دوودا لە نەمامگەوە بۆ شوێنی هەمیشەیی (کێڵگە) بۆ ئەو چاڵانە دەگوێزرێتەوە کە پێشتر ئامادەکراوە و لەوێ دەچێنرێن، وا باشترە لە کاتی چاندنی نەمامەکاندا بڕێکی گونجاو لە پەینی ئەندامی لەهەر چاڵێك بکرێت ئەگەر خاکەکە لمینی بوو.

دووری چاندنی هەنار بەگوێرەی جیاوازی جۆری خاك و ڕادەی پیتی خاك دەگۆڕدرێت بۆ نموونە لەخاکی لمینی یان بێ پیت نەمامەکان بەدووری ٣،٥ م دەچێنرێن، بەڵام لە خاکی بەپیتدا بەدووری ٥م دەچێنرێن، کاتێکیش درەختەکان کەڵەکەبوون تەنك دەکرێن بەشێوەیەك دووریان ببێتە ٧م، بەشێوەیەکی ئاسایی هەنار لەدوای چەند ساڵێك کەڵەکەی یەکتر دەکەن، چونکە لقەکانی دەچەمێنەوە و لەبەر قورسی بەری لقەکان بەرە و دەرەوەی درەختەکان دەچن، کاتێکیش لەسەر شێوەی پەرژین لەدەوری باخچە یان باخ دەچێنرێت دووری نێوان دوو درەخت تەنیا ٢م دەبێت بەشێوەیەك لق و گەشەی سووره پەلەکان لێك دەچن و پەرژینێکی باش دروست دەبێت.

هەنار دەتوانێت لە خاکی باش و بەپیت گەشە بکات بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ پەینکردن، بەڵام گەشەکەی لاواز دەبێت پلە بەپلە و بەرهەمەکەی کەم دەکات، هەروەها هەنار بەرگەی کەمی پەین دەکات بۆ ماوەیەکی درێژتر لە خاکی بەهێز و بەپیت

پەینکردن

هەنار دەتوانێت لە خاکی باش و بەپیت گەشە بکات بۆ ماوەیەکی درێژ بەبێ پەینکردن، بەڵام گەشەکەی لاواز دەبێت پلە بەپلە و بەرهەمەکەی کەم دەکات، هەروەها هەنار بەرگەی کەمی پەیین دەکات بۆ ماوەیەکی درێژتر لە خاکی بەهێز و بەپیت، بەڵام لە خاکی لماوی و خاکی بێ پیت پێویستە نەمامەکان پەیین بکرێن لە سەرەتای چاندن لەساڵی یەکەم بۆ بە هێزبوونی سەوزە گەشە، بەڵام لە خاکی بەپیت نەمام پێویستی بەپەیین نییە پێش ساڵی سێیەم و چوارەم بەگوێرەی بەپیتی خاکەکە هەتا سەرەتای بەرگرتنی.

پەینی ئەندامی شیوەبوو بە باشترین پەیین دادەنرێت بۆ خۆراك پێدانی ڕووەك بۆ ڕووەکی بچووك بڕی ٢٠کگم و بۆ قەبارە مامناوەندی بڕی ٤٠ کگم و بۆ ڕووەکی گەورە بڕی ٨٠-١٠٠کگم زیاد دەکرێت، پەینە ئەندامییەکە بەشێوەی بازنە لە دەوری قەد بەدووری ٢٥سم پەرش دەکرێت لەگەڵ ئەنجامدانی پاچە کۆڵەیەکی کەم تا پەینەکە بەباشی لەگەڵ خاك تێکەڵ ببێت، چونکە ئەگەر پەینی ئەندامی ڕاستەوخۆ بەر قەدی ڕووەك بکەوێت دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی و ڕزاندنی قەد، پەینی ئەندامی لە زستان کرداری هەڵپاچین بۆ ڕووەك زیاددەکرێت بەشێوەیەکی گشتی یەك دۆنم پێویستی بەبڕی ٥-١٠م٣ لە پەینی ئاژەڵی هەیە.

بەڵام پەیینی کانزایی دەتوانرێت بڕی٦٠-١٢٠ کگم بۆ یەك دۆنم لەپەیینی نایترۆجینی و بڕی٣٠-٤٥ کگم پەیینی پۆتاسی و بڕی ٤٥-٦٠کگم پەینی فۆسفاتی بەکاربهێنرێت، پەینی ئازۆتی بەدووجار یەکەمیان لەمانگی سێ و دووەمیان پاش تەنککردنی بەر ڕاستەوخۆ لەمانگی پێنج زیاد دەکرێت، بەڵام پەیینی فۆسفۆری و پۆتاسی بەیەك جار لە ماوەی مانگی ئازار دوای کرداری هەڵپاچین و خاوێنکردنەوەی باخ زیاد دەکرێت.

ئاودێری

دەتوانرێت هەنار بەڕووەکی بیابانی دابنرێت کە دەتوانێت لەناوچەی لمیینی و گەرمی زۆر و بەرگەگرێکی زۆر بۆ وشکانی گەشە بکات، هەرچەندە پێویستی بەبڕێکی گونجاو لەشێی خاك هەیە بۆ ئەوەی بەرهەمێکی باش بدات. هەنار لە بەرگرتن دەوەستێت ئەگەر ئەو خۆڵەی کە ڕەگی تێدا بڵاوبۆتەوە بۆ ماوەیەکی درێژ وشك یان بێ ئاو بێت، بەڵام دەتوانرێت بۆ باری بەرگرتنی بگەڕێتەوە بەئاودان و دابین کردنی ئاو. لەبەرئەوە هەر چەندێك خاك پلەی هەڵگرتنی ئاوی زۆر بێت زۆر گونجاوە بۆ چاندنی هەنار بە مەرجی بوونی هەوا گۆڕکێی ناو خاك، بەڵام ئەگەر شێی خاك زیاد لە پێویست هەبوو کاریگەرییەکی زۆر خراپ لە گەشە و سیفەتی بەر دەکات بەگوێرەی بارودۆخەکە، کە سیستەمی بەواکی (دۆرێخە) بەپانی ١م بۆ ڕووەکی بچووك پەیڕەو دەکرێت ئەم بەواکیانەش گەورە دەکرێن لەگەڵ گەورەبوونی ڕووەکەکان

هەتا سیستەمەکە لەبەواکەوە دەگۆڕدرێت بۆ سیستەمی حەوز، بەشێوەیەك لە خاکی لمینی سووك هەر حەوزێك چوار ڕووەك لەخۆ دەگرێت لە خاکی بەپیتدا شەش ڕووك لەخۆ دەگرێت، ئاودێری هەنار لەسەر چەند هۆکارێك وەستاوە گرینگترینییان سروشتی خاك، ئاووهەوای ناوچەکە، بەرزی ئاستی ئاوی زەوی و تەمەنی ڕووەك.
هەناری بەرداری چاندراو لە خاکی قورس یەك جار لە کۆتایی مانگی دوودا ئاو دەدرێت بۆ هاندانی دەرچوونی سەوزە گەشە، ئاودانی دووەم پاش دەروونی گەڵا، ئاودانی سێیەم پاش گەیشتنی بەر بە قەبارەی گوێز، لەگەڵ یەك دووجار ئاودانی دیکە بە مانگێك پێش پێگەیشتنی بەر ئاودێری ناکرێت، دوای چنینەوەی بەر دوو ئاودێری بۆ دەکرێت هەتا مانگی دوانزە لەدوای ئەمەوە ئاودان دەوەستێت تا مانگی دوو. هۆشداریەکی پێویست کە زیادەڕۆیی لەئاودێری لەکاتی پێگەیشتن دەبێتەهۆی شەقبوونی توێکڵی بەری هەنار ئەمەش هۆکاری زوو تێکچوونییەتی و بەرگەی هەڵگرتن بۆ ماوەیەکی درێژ ناکات، هەروەها زۆری ئاودان پاش چنینەوەی بەر هاندەرە بۆ گەشەی سەوزە بەش کە دەبێتەهۆی پێنەگەیشتنی دارکی تازە گەشەکردوو بەهۆی ساردی زستان و لەبەهاری داهاتوو بەر ناگرێت.

پەروەردەکردن و هەڵپاچینی هەنار

یەکەم: هەڵپاچینی پەروەردەکرن
ڕووەکی هەنار بەیەك قەد یان چەند قەدێك پەروەردە دەکرێت لەو ناوچانەی کە قەدەسمەی لێ نییە بەیەك قەد پەروەردە بکەین، بەڵام لەو ناوچانەی کە قەدەسمەی لێیە قەدی هەنار کون دەکات و زیانێکی زۆر لەو قەدانە دەدات کە پەروەردە دەکرێن.
١- پەروەردەکردنی هەنار بەیەك قەد:
ڕووەکی بچووك بەسیستەمی کاسی کە ناوە ڕاستەکەی کراوەیە تا زۆرترین تیشکی ڕۆژی بەرکەوێت یان بەسیستەمی تەوەرەی وەستاو کە قەدی سەرەکی لقەکانی لەسەر وەستاون جۆری دووەمییان پەسەندترە، چونکە پەیکەرێکی بەهێز بە ڕووەك دەبەخشێت بەرگەی هەڵگرتنی بەر زۆری دەگرێت.
لە کاتی چاندن قەدی نەمام بەبەرزی ٥٠-٦٠سم کورت دەکرێتەوە پاشان لقە تەنیشتییەکان دوو یان سێ لقی بەهێزی دابەشکراو بەدەوری قەد دەهێڵدرێتەوە ئەوانیش بەدرێژی ١٠-١٥سم کورت دەکرێنەوە بۆ ئەوەی لقە سەرەکییەکە ببێتە پەیکەری ڕووەکەکە. ئەگەر لقە تەنیشتی بەهێز نەبوو ئەوا کرداری هەڵبژاردنی لقی سەرەکی بۆ وەرزی گەشەی داهاتوو لە کێڵگەدا دوادەخرێت.
لە کاتی وەرزی گەشەی یەکەم ئەو سوورەپەلانەی لە تەنیشت نەمامەکە پەیدابوون لادەبرێن، لە هەمان کاتدا لقی سەرەکی لە نەمامدا دیاری دەکرێت ئەگەر لە کاتی چاندن دیاریمان نەکردبوو، لە ماوەی هەڵپاچینی یەکەم و دووەمی زستاندا لقە لاوەکی و سوورەپەلەکان لادەبرێن و تەنیا لقی سەرەکی و لقە تەنیشتییەکان (دووەمییەکان) دەمێننەوە لە کاتی چاندندا دیاری کراوە. لە کۆتایی وەرزی زستانی دووەم پەیکەری سەرەکی ڕووەك تەواو دەبێت.
٢- پەروەردەکردنی هەنار بەچەند قەدێك:
ئەم ڕێگەیە لەو ناوچانە پەیڕەو دەکرێت کە قەدەسمە زۆرە جگە لە قەدی سەرەکی ٣ بۆ ٤ سوورەپەل هەڵدەبژێرێت لە ماوەی هەڵپاچینی زستانی یەکەم (پاش کۆتایی وەرزی گەشەی یەکەم لە کێڵگەدا) ئەم سەرەتانانە وەك قەدی سەرەکی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت کورت دەکرێنەوە لە کاتی هەڵپاچینی زستانی دووەم تا ٣ لقی تەنیشتی بۆ دەهێڵدرێتەوە وەك شێوەی پەیکەری سەرەکی لێدێت بەم شێوەیە دەتوانین ڕووەکێکی چەند قەد پەروەردە بکەین.
دووەم: هەڵپاچینی ڕووەکی بەردار
پێش ئەنجامدانی هەر هەڵپاچینێك پێویستە زانیاری تەواو هەبێت لە زانینی چۆنیەتی هەڵگرتنی بەر (گۆپکە بەرییەکان) لە ڕووەکێکدا، چونکە هەنار گوڵەکانی لەسەر دارکی پێگەیشتووی کۆن (تەمەنییان لەیەك ساڵ زیاترە) و لەسەر دارکی تازە ڕیزبوون، گۆپکە گوڵییەکان لە تەنیشت یان لە کۆتایی لقە پێگەیشتووەکان دەردەچن گوڵە تەنیشتییەکان ڕاستەوخۆ لەسەر دارکی کۆن یان لەسەر سیغ (دوابڕ)ی بچووك دەردەچن، بەڵام ئەو گۆپکانەی لەسەر دارکی تازە هەن درێژدەبن بۆ لقی کورتی سەوز لە کۆتاییەکاندا گوڵێك یان دوو گوڵ دەردەکات، لەبەرئەوە هەڵپاچینی زۆر دەبێتە هۆی لابردن و لێکردنەوەی دارکی کۆن و تازە کە بۆ هەنار ئەنجامدەدرێت پاش یەك دوو ساڵ بەرهەمەکە زۆر کەم دەکات. بۆیە پێویستە هەڵپاچینی هەنار کەم بێت، هەڵپاچین تەنیا لە لابردنی لقە کەڵەکەبووەکان و وشکەکان و توشبوو بەقەدەسمە چڕ بکرێتەوە.
سێیەم: هەڵپاچینی نوێکردنەوە
لە زۆر باردا ڕووەکی هەنار (چ وەك باخ یان دەرماڵی ناو ماڵ) فەرامۆش دەکرێت بە هۆی بەردەوامی بەردانی بەرهەمەکەی کەم دەبێتەوە و ڕووەکەکە دەپوکێتەوە، لەو بارەدا پێویستی بەهاوسەنگ کردنەوەی هەیە بە پەیڕەوکردنی جۆرێك لە هەڵپاچین ناودەبرێت بەهەڵپاچینی نوێکردنەوە، بەشێوەیەك دەتوانین ڕووەکی بەتەمەن و فەرامۆشکراو نوێ بکەینەوە بە هۆی هەڵپاچینی زۆر کورت، هەرچی لقی سەر ڕووەك هەیە لادەبرێت تەنیا قەد و لقە سەرەکییەکان نەبێت کە پەیکەری ڕووەکیان پێکهێناوە لەگەڵ پەروەردەکردنی هەروەك ڕووەکی بچووك، چونکە لە شوێنی هەڵپاچینەکە ژمارەیەك لقی بەهێز دەردەچن پاش دوو ساڵ بەردەگرن.
لە کاتی هەڵپاچینی لقی گەورە پێویستە ڕووی بڕاو بەهەویری بۆردۆ داپۆشرێت کە پێکدێت لە ١کگم لەگۆگرداتی مس و ١کگم لە جبرحی و ١٢ لتر ئاو بۆ پاراستنی لە نەخۆشییە کەڕووەکان هەروەها قەد و لقە سەرەکییەکان بەجیر دادەپۆشرێت بۆ پاراستنییان لە زیانی تیشکی خۆر.
گوڵ و کرداری پەڕین و دروستبوونی بەر گۆپکە گوڵییەکان (چاوە گوڵییەکان) لە هەناردا لە جۆری تێکەڵن گۆپکەی گوڵی بەئاسانی لە لقی سەوز دیاری دەکرێت کە لە کۆتاییەکانیدا گوڵی هەڵگرتووە تێبینیش کراوە کە بەشەکانی گوڵ لە کۆپگەی گوڵ دەست بەدروست کردن ناکات هەتا پێش کردنەوەی گۆپکە گوڵەکە بەچوار هەفتە. زۆربەی گۆپکە گوڵییە تەنیشتییەکان لەسەر لقی یەك ساڵەن و هەندێك لە گۆپکە گوڵییەکان لەسەر دارکی پێگەیشتووی تەمەن دوو ساڵ هەن.

تەنككردن

لە گۆپکە بەرییەکان زیاتر لە گوڵێك دەردەچێت بەشێوەی کۆمەڵ گوڵەکان دەردەکەون کە گەشەش دەکەن کەڵەکە و شوێن تەسکی لەسەر یەکتر دەکەن و گەورە دەبن ئەو کەڵەکە لە یەکترکردنە دەبێتە هۆی بچووکی قەبارەیان کاتێك بەرەکە گەیشتە قەبارەی مل دەرکردن هەڵدەوەرێت.

لەبەرئەوە پێویستە هەموویان تەنك بکرێن تەنیا یەك بەر بهێڵدرێتەوە بۆ ئەوەی گەورە بێت و کەڵەکە نەبێت، قەبارەکەی گەورە دەبێت و تایبەتمەندییەکەی باش دەبێت، کرداری تەنککردن بەدەست ئەنجام دەدرێت لە ناوەڕاستی مانگی مایس و هەتا سەرەتای مانگی حوزەیران بەگوێرەی قەبارەی بەر و بارودۆخی ناوچەکە.

پێگەیشتن و بڕی بەرهەم

پێگەیشتنی بەر بەگەیشتنی قەبارەی تەواو واتە قەبارەی سروشتی جۆرەکە دەناسرێت هەروەها بەپێگەیشتنی ڕەنگەکەی بەری هەنار لەماوەی کۆتایی مانگی هەشت و کۆتایی مانگی یانزە واباشە چنینەوەی زوو بکرێت لە باری توێکڵ قەڵشیندا، یان لە باری تووشبوونی توند بەکرمی بەری هەنار، پێویستە کرداری چنینەوە بەمەقەستی تایبەت یان مەقەستی هەڵپاچین ئەنجام بدرێت بۆ سەلامەتی بەر و لقی درەخت، درەختی هەنار لە ساڵێك دوای چاندنی لە شوێنی هەمیشە دێتە بەر و زۆرترین بەریشی لە دوای ساڵی هەشتەمەوەیە و بەرهەمەکەی زیاد دەبێت هەرچەند بەتەمەندا بڕوات لە تەمەنی ١٥ ساڵیدا دەگاتە زۆرترین قۆناغی بەر، هەروەها هەنار بۆ زیاتر لە ٥٠ ساڵ بەردەدات.

بڕی بەرهەمی درەختێك جیاوازە بەجیاوازی تەمەن و قەبارە و چەشن و ناوچەی چاندن و خاك خزمەت و کردارە کشتوکاڵییەکان، بەشێوەیەکی گشتی درەختێکی ساغ و گەشەی باش نزیکەی ٢٠٠ بەری قەبارە مامناوەند دەدات.

چەشنەکانی هەنار

چەند چەشنێکی بیانی هەیە وەك چەشنی ئیتاڵی دیلا جرینولییر و چەشنی ئەمریکی وەندەرفوڵ بەباشترین چەشنی چێنراو دادەنرێت لە کالیفۆرنیا، بەڵام چەند چەشنێکی چاندراوی گونجاو لە هەرێمی کوردستاندا هەیە وەك مسابق، سەلیمی، حەلو لەگەڵ وەرادیشۆ.

گرنگترین نەخۆشی و دەردەکانی هەنار

گرنگترین نەخۆشی کە تووشی هەنار دەبێت بریتییە لە قڵیشانی توێکڵی بەرەکەی کە بارێکی فسیۆلۆژییە لەبەری گەورە و بچووکدا ڕوودەدات کە قڵیشان بەدرێژی و پانی لەبەردا ڕوودەدات بەتەواوەتی هۆی ڕوودانی ئەو بارە نەزانرراوە، بەڵام لەوانەیە پەیوەندی بەنارێکی ئاودانەوە هەبێت یان هەڵمینی خێرا لەبەردا بەهۆی هەڵکرنی بای گەرم و وشك پاشان ئاودانی، یان لەوانەیە هۆی سەرەکی قڵیشانی بەر بگەڕێتەوە بۆ تێکڕای زیادەی گەشەی تۆو لە تێکڕای گەشەی توێکڵ بەشێوەیەك پەستان دروست دەبێت و دەبێتە کرانەوەی توێکڵ.

یەکەم: کرمی هەنار

کاتێك پەپوولە گەرا لەسەر ملی بەر دادەنێت پاش ٣ ڕۆژ دەتروکێت و کرمی بچووك دەردەچێت بەرەکە کون دەکات لەناو پێکهاتەکەی بۆماوەی ٢ هەفتە دەژی و کرمەکە لەبەرەکە دێتە دەر پاش ئەوەی نـاوەوەی خواردووە و وێرانی کردووە، زیانەکانی ئەم دەردە تەنیا لە خواردنی ناوەوەی بەر کۆناکرێتەوە بەڵکو ژینگەیەکی باش بۆ گەشەی کەڕوو دروست دەکات دەبێتە هۆی ترشانی بەر و خراپبوون و هەڵوەرینی.

ئەم دەردە بە ترسناکترین دەردی هەنار دادەنرێت بە دوو ڕێگا بەرگری دەکرێت:

١- تورەکەکردنی بەر

بەپارچەیەك پەڕۆ (قوماش) بەری هەنار خاوێن دەکرێتەوە بۆ لابردن و لێکردنەوەی گەرای پەپولە پاشان بەرەکە دەخرێتە ناو تورەکە، تورەکە لەگەڵا یان پەڕۆ دروست دەکرێت، بەڵام پەڕۆ باشترە ئەم کردارە کاتێك قەبارەی بەر دەگاتە قەبارەی گوێز واتە لە ماوەی مانگی پێنج ئەنجام دەدرێت پاش تەنککردنی بەر، بەڵام زۆری تێچوون و پێویستی بەدەستی کار بۆ تورەکە کردنی بەر بیر لەڕێگای دیکە کراوەتەوە کە بریتییە لەبەکارهێنانی لەناوبەرە کیمیاوییەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم دەردە.

٢- بەرهەڵستی کیمیایی

زۆربەی لەناوبەرە کیمیاییەکانی تایبەت بەمێرووکوژ دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ زاڵبوون و کەم کردنەوەی زیانەکانی کرمی هەنار گرنگترین لەناوبەری کیمیاوی بریتین لە:

١- کاراتی پایریسرۆیدی بەڕێژەی ٥سم٣ بۆ ٥ لیتر ئاو (ماددەی کارا بریتییە لە Kamda- cyhalothrin 2.5% EC 0.5ULV.

٢- ئەکتلیك (فۆسفۆری ئەندامی) بەڕێژەی ٦سم٣ بۆ ٥ لیتر ئاو (ماددەی کارا بریتییە لە pirimiphosemethyle 50%EC 50 ULV.

٣- پریمۆر بەڕێژەی ٤گم بۆ ٥ لیتر ئاو (ماددەی کارا بریتییە لە pirimicarb ٥٠٪ WP ٪٥٠ Wg.

٤- سیڤن ٨٥٪ (کاربامیتی) بەڕێژەی ٦گم بۆ ٥ لیتر ئاو بە تەنیا بەکارهێنانی دەبێتە هۆی زیادکردنی پند و جاڵجاڵۆکە بۆیە پێویستە پند کوژێك لەگەڵی بەکاربێت (ماددەی کارا بریتییە لە carbaryl 85% WP).

لە دوای کرداری پەڕین و پیتاندن و بناغەدانانی بەر ڕشاندنی درەخت دەست پێدەکات هەر ١٥ ڕۆژ جارێك نزیکەی ٤-٦ جار، واباشە بەری تووشبوو و هەڵوەریو کۆبکرێتەوە و بسووتێنرێت تا دەردەکە بڵاونەبێتەوە، چونکە بەری ڕزیو و هەڵوەریو پەناگەی گونجاوە بۆ حەشاردانی قۆزاخەی کرم و زۆربوونی کەڕوو، چونکە شێ و خۆراك و پلەی گەرمی گونجاوی هەیە.

دووەم: سنی ئـارداوی Nipaecoccus vastator (Mask.) Mealy Bag

ئەم مێرووە تووشی بەر دەبێت، بەتایبەت کە بە گەڵا تورەکە کرابێت ڕادەی تووشبوون لەبەری سێبەراوی یان لەدرەختی نزیك ناوچە ئاوییەکان کە ڕادەی شێ بەرزە زیاد دەکات. لەبەرئەوە بەشێوەیەکی گشتی چەند ڕادەی شێ لەناوچە زۆر بێت پلەی تووشبوون زیاتر دەبێت.

چارەسەری ئەم دەردە بە هەڵپاچینی درەخت و تەنککردنی لقی درەخت کە دەبێتە هۆی بەرکەوتنی تیشکی خۆر لەسەر بەر، چونکە تێبینی کراوە کە بەری کراوەی بەرامبەر تیشکی خۆر بە پلەیەکی کەم یان تووشی

ئەم دەردە نابێت لەبەرئەوە پێویستە بەری ئەو ناوچانە كۆنەكرێتەوە كە ئەم مێرووەی تێدا بڵاوە.

لەبەرئەوە پێویستە لقی تووشبوو كە هەڵدەپاچرێت بسووتێنرێت پاشان درەخت بەزەیتی فۆلیك بەرێژەی ٣٪ لەزستاندا برشێنرێت بۆ نەهێشتنی ئەم دەردە.

سێیەم: قەدەسمەی سێو

دوای دانانی گەرا لەلایەن پەپولەوە لەسەر قەد و لقی درەخت گەراكان دەتروكێن و كرم دەردەچێت دارك كون دەكات و لەسەر بەشی ناوەوەی دەژی، ئەم دەردە زیانی گەورە دەخاتەوە لەو ناوچانەی كە تیایدا بڵاوە دەبێتە هۆی دروست بوونی كون و تونێلی زۆر لەقەد و لقی درەخت دەبێتە هۆی لاوازكردنی یان مردنی درەختی تووشبوو ئەگەر تووشبوونەكە زۆر بێت، ئەم دەردە درەختی میوەی دیكەی وەك سێو و هەرمێ و هەڵوژە تووش دەكات.

بەچەند رێگەیەك بەرگری دەكرێت

١- هەڵپاچینی لقی تووشبوو و سوتاندنی لەهەر كاتێك سەریهەڵدا.

٢- تەل خستنە ناو كونی پەیدابوو بەتایبەت لەمانگی ٣ كاتێك كرم نزیك دەبێتەوە لەمەدخەلی كون یان لەشێوەی پیوپادایە دەمرێت، یان بۆدرەی بارادیكلۆربەنزین بخرێتە ناو كونەكان پاشان داپۆشرێت بەمۆم یان كونەكان بەدرێژی ٥سم بەهۆی دەرزی بەنزین بكرێتە ناو كونەكان و بەقوڕ یان مۆم داپۆشرێت.

٣- دەتـوانـرێـت درەخـت بپارێزرێت لەزیانەكانی ئەم دەردە بە بۆیاغ كردنی قـەدی درەخـت بە گیراوەی كاربۆناتی سۆدیۆم پێش دانانی گـەرا لە كۆتایی بەهاردا.

چوارەم: شۆكەی هەنار **Pomegranata Aphid**

ئەم جۆرە مێرووەی شۆكە لەژمارەیەكی زۆر لە وڵاتانی دەریای ناوەڕاست بڵاوە وەك عێراق و فەلەستین و سوریا و میسر و لوبنان و قوبرس.

مێرووی تەواو

ڕەنگی سەوز بۆ سەوزی زەردباوە كلكی بنسكی كورتە (لە ژێر سكی هەر شۆكەیەك زیـادەی وەك كلك هەیە) مێیە باڵدارە و سنگ و سەری ڕەشە، كلكی بنسكی سـەوزە، درێـژی نێرەی بـاڵـدار دەگاتە نزیكەی ١-٩ ملم.

سوڕی ژیان

مێروو وەرزی زستانی بەقۆناغی هێلكە بەسەردەبات كە لەسەر لقی هەنار لەكاتی وەرزی زاوزێـدا مێرووی تـەواو دایناوە، گەرا لەوەرزی بەهاردا دەتروكێت بەچەند كاژ داماڵینێكدا دەڕوات و دەگۆڕدرێت بۆ مێیەی زاوزێكەر زوو دەست بەزۆربوون دەكـات و چەند نـەوەیـەك دەخـاتـەوە و لەسەر ئاوگی گەڵای هەنار دەژی پاشان قۆناغی ڕەگەزیان دەردەكەوێت نێرە و مێیە كرداری پەڕین و پیتێن ئەنجام دەدەن مێیە گەرا لەسەر لقی درەخت دادەنێت، زستان بەسەر دەبات و لەبەهاردا دەتروكێن.

نیشانە و زیانی تووشبوون

ژمارەیەكی زۆر لەپێكوڕە و مێرووی تەواو لەسەر ڕووی گەڵا پەیدا دەبێت لەگەڵ بڕێكی زۆر لەدەردراوی شیرینی هەنگوین كە كـەڕوو گەشەی لەسەر دەكـات ئەم مێرووە ئاووگی ڕووەك دەمژێت دەبێتە هۆی زەردبوونی گەڵاو لە كاتی بوونی شۆكە لەسەر گۆپكە گوڵییەكان دەبێتە هۆی مردنیان و ڕێگر دەبێت لە دروستبوونی بەر.

قەڵاچۆكردنی شۆكە

١- بەكارهێنانی لەناوبەرە كیمیاوییەكان كە پێشتر ئاماژەی پێكراوە.

٢- زیـنـدە دوژمــن: هەندێك دوژمنی سروشتی هەیە كە بەربەستە لەبڵاوبوونەوەی ئەم دەردە وەك:

أ- خـاڵـخـاڵـۆكـەی جـۆری Nephus bipunctatus لەفەسیلەی Coccinellidae یـە كـە كـرم و مـێـرووی تــەواوی ئەم خاڵخاڵۆكە لەسەر هەموو قۆناغەكانی

شۆکەی هەنار دەژی.
ب- مشەخۆری Trioxys angelicae لەفەسیلەی Aphidiidae یە کرمەکەی مشەخۆرە لەسەر پێکوڕ و مێرووی تەواوی ئەم دەردە.
لە هەمان کاتدا دەردی دیکە هەیە تووشی گەڵای هەنار دەبێت زیانەکەی بریتییە لە مژینی ئاوگی گەڵا و لاوازکردنی درەخت.
لە کاتی تووشبوونی زۆردا دەبێتە هۆی لەناوچوونی هەندێك لە گۆپکە گوڵییەکان یان لوتکەی گەشە.
گرنگترینییان بریتییە لە مێرووی مێشی سپی هەنار، پندی هەنار.

سوودەکانی هەنار

زاناکان سەلماندویانە کە هەنار دەوڵەمەندە بە توخمە خۆراکییەکان بەتایبەت بەڤیتامینەکان کە تایبەتمەندی پاراستن و چارەسەرکردنی هەیە، ئازار هێور دەکاتەوە و لەکاتی کەشی گەرمدا فێنککەرەوەیە و لەکاتی تا-ی توندا پلەی گەرمی لەش دادەبەزێنێت و چارەسەری سکچوون و سکچوونی بەردەوام و ئەمیبای زەحیری دەکات و توانای دەرکردنی کرمی ریخۆڵەکانی هەیە، بەتایبەت کرمی شریتی و ڕێگرە لەخوێنبەربوون بەتایبەتی ئەگەر خوێنبەربوونەکە لەمایەسیریدا بێت.
شەربەتی هەنار چارەسەری هەندێك باری سەرئێشە و نەخۆشییەکانی چاو دەکات بەتایبەتی لاوازی بینین و ئاوی گوڵی هەنار بەکوڵاوی سوودبەخشە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی پوك، چارەسەری نەخۆشییەکانی پێستی و گەڕی دەکات ئەویش لەڕێی تێکەڵکردنی هاراوەی توێکڵی وشك لەگەڵ هەنگویندا کە ڕۆژانە بەکاربهێنرێت لە شێوەی چەورکردنی پێستدا.
فیرعەونەکان زانیویانە کە کرمی ناو سك بەهۆی توێکڵی هەناری سوتاو و تێکەڵکردنی بەهەنگوین لەناو دەچێت، چەورکردن بەو تێکەڵە سوودی هەیە بۆ لابردنی کاریگەری خوراندن، بەڵام بلاوکردنەوەی توێکڵی سووتاو لەسەر برین و کێمی بەردەوام چارەسەری دەکات.
گوڵی هەنار یارمەتی وەستانی خوێنبەربوون و ئاوی سپی لەناوچەی زێدا دەدات،

شەربەتی هەنار خوێنبەرەکان دەکاتەوە و ڕێگرە لەسەکتە و خەڵەفاوی، ڕۆژانە بەکارهێنانی بڕێکی کەم لەشەربەتی هەنار ڕێگرە لەڕەقبوون و گیرانی خوێنبەرەکانی کە خوێن دەگوێزنەوە بۆ مل و دەماخ، هەروەها یاریدەدەرە لەپاراستنی زیانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی هۆکارن بۆ وەستانی دەماخ و پووکانەوەی خانەکانی مێشك، زاناکان ئەم سوودەی هەنار بۆ دەوڵەمەندی بەکۆمەڵێکی زۆر لەماددە تفتە دژە ئۆکسانەکان دەگەڕێننەوە وەك ئاوێتەی فینۆ و تانین و ئەسۆسیانین کە ڕێگرە لەئۆکسانی پرۆتینە کەم چڕەکان کە هەڵگری کۆلیسترۆڵی خراپن و هۆکاری ڕەقبوونی خوێنبەرەکانن.
توێژەرەوەکان چاودێری نۆزدە کەسی تووشبوویان بەڕەقبوونی خوێنبەری بەردەوام، کرد دە کەسیان لەوانە ڕۆژانە

بەرێژەی نزیکەی لە٩٪ بەرزبۆتەوە هاوکات پەستانی خوێنی ئەوانەش کە بەرزبوو دوای ساڵەکە دابەزی.
زاناکان ئەوەشیان ڕوون کردەوە شەربەتی هەنار وا لەکۆلسترۆڵی خراپ دەکات کەمتر هەستیاری بۆ ئۆکسان هەبێت، ئەم کاریگەریەش ڕۆڵی هەیە لەکەمکردنەوەی پەستانی خوێن هەروەها کاریگەریشی هەیە لەکەمکردنەوەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان.

سوودەکانی توێکڵی هەنار

١- ئەگەر توێکڵی هەنار بکوڵێنرێت و غەرغەرەی پێبکرێت پوك بەهێز دەکات.
٢- کوڵاندنی توێکڵی هەنار و خواردنەوەی بۆ سکچوون بەسوودە.
٣- توێکڵی کوڵاو سوودی بۆ ئەمیبیای توند هەیە.
٤- ئەگەر تارەت بکرێت بەکوڵاوی هەنار دەبێتەهۆی وەستانی خوێنی مایەسیری.
٥- ئەگەر توێکڵی هەناری ترش کوڵاو

ڕۆژانە بەکارهێنانی بڕێکی کەم لەشەربەتی هەنار ڕێگرە لەڕەقبوون و گیرانی خوێنبەرەکانی کە خوێن دەگوێزنەوە بۆ مل و دەماخ، هەروەها یاریدەدەرە لەپاراستنی زیانی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی هۆکارن بۆ وەستانی دەماخ و پووکانەوەی خانەکانی مێشك

پەنجا مللیلتر لەشەربەتی هەناریان بەکارهێنا، بەبێ گۆڕینی جۆری خواردن یان جۆری ژیانیان و ئەو نەخۆشانە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یان بەرزی ڕێژەی کۆلیسترۆل بووبوون، کاتێك لەسەر چارەسەرکردن بەردەوام بوون، لەگەڵ پێوانی پلەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان لەسەرەتای توێژنەوەکە دواجاریش پاش ساڵێك لەخواردنەوەی شەربەتی هەنار لەڕێی بەکارهێنانی شەپۆلی سەروو دەنگ ئەستوری چینەکانی ناوەوەی لوولە خوێنەکان تەماشا کرا، توێژەرەوەکان تێبینیان کرد ڕادەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان نزیکەی ٣٥٪ دابەزیوە، بەڵام لەو کەسانەی کە شەربەتی هەناریان نەخواردۆتەوە

بوخورێتەوە بەڵغەمی گەدە ناهێڵێت.
- کاریگەری ئاوڵە لادەبات ئەگەر توێکڵ بسووتێنرێت و لەگەڵ هەنگوین تێکەڵ بکرێت چەند ڕۆژێك بدرێت لەشوێنە تووشبووەکە.

سوودەکانی شەربەت (گوشراوی) هەنار

توێژینەوە پزیشکییەکانی بەم دواییانە ئەنجامدرا دەریانخست کە گوشراوی هەنار بەسوود و تەندروستە بۆ دڵی مرۆڤ، ئەم توێژینەوەیە دەریخست ڕۆژانە خواردنەوەی کوپێك لەگوشراوی هەنار ڕێگری یان نەهێشتنی هۆکاری تۆرە دڵییە.
توێژەرەوەکان لە ڕێی ئەندازەی جینەکانەوە مشکیان بەکارهێنا بۆ تاقیکردنەوەی کاریگەری گوشراوی هەنار، مشکەکانیان بۆ دوو گرووپ دابەشکرد: گرووپێکیان ئاویان پێدان و گرووپەکەی دیکەیان گوشراوی

هـەنـار. لـەسـەر ئەنجامی توێژینەوەکە دەرکـەوت ئەو کۆمەڵەی کە گوشراوی هـەنـاریـان پـێـدراوە ڕێـژەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەڕێژەی ٥٤٪ کەمترە لەو گروپەی کە گوشراوی هەناریان پێنەدراوە. توێژەرەوەکان دەڵێن کە مرۆڤ بەلانی کـەم نیو کـوپ لـەگـوشـراوی هەنار ڕۆژانـە نۆش بکات ئەگەری تووشبوون بەڕەقبونی خوێنبەرەکان یان تووشبوون بەنەخۆشییەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.

بەکارهێنانە دەرمانییەکانی هەنار

لەکۆنەوە هەنار وەك چارەسەر بەکارهاتووە لەسەردەمی فیرعەونەکانەوە هەروەها بەکارهێنانی دەرەکی و ناوخۆیی هەیە:

- ئەگەر توێکڵی ڕەگی هەنار بکوڵێنرێت بەڕێژەی ٥٠ بۆ ٦٠گرام لەلیترێك ئاودا بۆماوەی چارەکە سەعاتێك هەموو بەیانیەك کوپێك لەو کوڵاوە بخورێتەوە دەبێتەهۆی دەرکردنی کرم.
- لەباری تای توند و سکچوونی بەردەوام و ئەمیبای زەحیری و سەرئێشە و لاوازی بینین گوشراوی هەنار بەکاردەهێنرێت بە تێکڕای دوو کوپ ڕۆژانە.
- بۆ دەرکردنی کرمی ناو ڕیخۆڵە بەتایبەت کرمی شریتی و چارەسەر کردنی مایەسیری توێکڵی هەنار بەڕێژەی نیو کوپ لەهەر نیو سەعاتێکدا بەکار دەهێنرێت.
- تـۆوی هەنار دەمـارە خانەکان چالاك دەکات باری ماندووبون لادەبات و دڵۆپەی تێکەڵ بەهەنگوین لەلووتدا دەرمانی زۆر باشە بۆ چـارەسـەری گرفتەکانی لوت، هەروەها گوشراوی هەنار تێکەڵ بەکەمێك لەشەکر چـارەسـەری قەبزی دەکـات و بەردەوامی لەخواردنی هەنار خوێن پاك دەکاتەوە و بەرگری ناڕەحەتی هەرسکردن دەکات.
- هەناری تـرش بەکاردەهێنرێت وەك باشترین چارەسەر بۆ نەخۆشی ئەمیبای زەحیری، بەشێوەك هەموو بەشەکانی هەنار بخورێت وەك توێکڵ و پەلك و تۆوەکەی.
- گـوشـراوی هەنار تێکەڵ بەهەندێك لەتوێکڵی بەرەکەی بەکاردەهێنرێت وەك چارەسەرێك دژی کۆکە و وەك قەترە بۆ ئازاری چاو.

بەکارهێنانە دەرەکییەکانی

هەنار دەرەکییانە بەکاردەهێنرێت بۆ زۆر مەبەست لەوانە

- بـۆ چـارەسـەری هەڵئاوسانی پـوك و برینی نـاودەم، کـوڵاوی گوڵی هەنار بەکاردەهێنرێت وەك غەرغەرە سێ جار ڕۆژانە.
- تۆزی هاڕاوەی هەنار پاش وشککردنەوەی چارەسەرێکی باشە بۆ برینی هەوکردوو هەروەها ددانی دەستکرد بەهێز دەکات هەروەها ڕێگرە لەخوێنبەربوونی توند، هەروەها بەکارهێنانی بەسوودە لەبرینی ڕیخۆڵەکان و مناڵدان.
- بۆ چـارەسـەری سـەرمـابـردن و ئاوی لـوت هــاڕاوەی هەنار بەشێوەی دڵۆپە بەکاردەهێنرێت، سێ جار ڕۆژانە.
- کـوڵاوی توێکڵی هـەنـار بـۆ خەنە زیاددەکرێت بەمەبەستی جێگیر کردنی ڕەنگ زیادکردنی کرداری ڕەنگدانەوە.

خواردنی هەنار بەتوێکڵەکانی نـاوەوەی دیوی ناو گەدە ڕوپۆش دەکات، توێکڵی سپی تەنك کە ناوەوەی هەناری داپۆشیوە لەنێوان ڕیزە دەنکەکان ماددەیەکی قابزە و دژە ترشی تێدایە و دەرکەوتووە کە ڕۆڵی هەیە لەچاکبوونەوەی برینی گەدە و برینی دوانزەگرێ، پزیشکەکان لەئەوروپا گیراوەی ئاوی هەناریان وەرگرتووە، واتە بەهۆی ناوبین و دەرزییەوە دەخرێتە ناو گەدە و دوانزە گرێ. توێژینەوە تازەکان سـوودی هـەنـاریـان درك پـێ کـردووە لەچارەسەرکـردنـی هەندێك نەخۆشی ترسناك وەك نەخۆشی شێرپەنجە و لاوازی سێکسی و چەندانی دیکە.

هـەروەهـا سەلماندوییانە کـە هەنار سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی دژە ئۆکسانە، کە لەش لەهەندێك نەخۆشی درێژخایەن دەپارێزێت، وەك نەخۆشی دڵ و لولە خوێنەکان و ڕەقبونی خوێنبەرەکان.

ژنان بەهۆی خواردنی بەردەوامی هەنار دەتوانن پارێزگاری لەزیندەگی و بەرگری لەشیان و چـالاکـی جەستە وڕەونـەقـی پێستیان بکەن، سـەربـاری کاریگەری هەنار بۆسەر تەمەنی نائومێدی و پاراستنیان لەنەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و فشەڵی ئێسك و شێرپەنجەی مەمك، چونکە توانای لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەکانی هەیە بەڕێگەی خـۆکـوژی، کە لەخانە ساغەکاندا ئەم دیاردەیە ڕوونادات.

جێگرەوەی ڤیاگرا

بەگوێرەی توێژینەوەیەك کە بەم دواییانە بڵاوکرایەوە لەزانکۆی کالیفۆرنیا ئەو پـیـاوانـەی کێشەی سێکسیان هەیە کە بەبەردەوامی شەربەتی هەنار دەخۆنەوە بۆماوەی زیاتر لەمانگێك ئەنجامێکی باشی هاوشێوەی ڤیاگرایان دەست دەکەوێت، هەروەها توێژینەوەکە دەڵێت گوشراوی هەنار بەدژە ئۆکسانەکان دەوڵەمەندە کە بڕێکی زۆر خوێن بۆ ئەندامەکانی زاوزێ دەبات.

هەروەها توێژەرە پزیشکییەکان لەڕابردوودا ڕایانگەیاندوە کە ڕۆژانـە خـواردنـەوەی نزیکەی چارەکە لیترێك لەشەربەتی هەنار ڕاگرتنی شێرپەنجەی پرۆستات زیاددەکات و حاڵەتی مردن بەم نەخۆشییە ترسناکە کەم دەکات لە کاتێکدا ئەم نەخۆشییە لەگەڵ چوون بەتەمەن چووندا زیاددەکات.

ئەنجامی چاوەڕواننەکراو

ئەم توێژینەوە زانستییە لەسەر کەسانی بەتەمەنی تووشبوو بەنەخۆشی شێرپەنجە ئەنجامدرا بەگوێرەی ئامارە ڕەسمییەکان پاش ئەنجامدانی کـرداری نەشتەرگەری یان چارەسەرکردنیان بەتیشك لەماوەی ١٥ مانگدا دەمردن، بەڵام پاش خواردنەوەی ڕۆژانەی کوپێك لەشەربەتی هەنار تێبینی بەرزبوونەوەی تێکڕای تەمەنی هەمان ڕێژەی نەخۆش کرا بەشێوەیەك ٥٤مانگ دەژیان.

لەڕاپۆرتێکدا کە لەڕۆژنامەی تایمزی بەریتانی بڵاوکراوەتەوە توێژەرەوەکان دڵنیابون لەوەی کە خواردنەوەی شەربەتی هەنار تەنیا پارێزگاری لەجێگری نەخۆشی شێرپەنجە و گەشەکردنی ناکات بەڵکو یارمەتی کوشتنی خانە شێرپەنجەییەکانیش دەدات.

هەمان ڕۆژنـامـە لەسەر زاری د. ئالان بانتیك-ە کە بەشداربووە لەسەرپەرێشتی کردنی توێژینەوەکە بڵاوی کـردەوە کە باشبوونی نەخۆشەکان لەئەنجامی بەردەوامی خواردنەوەی شەربەتی هەنار چـاوەڕوان نەکراوبوو.

توێکڵی هەنار ماددەیەکی ڕەنگی تێدایە

که سەدان ساڵ لەمەوبەر بۆ ڕەنگکردن بەکارهاتووە بەهۆی بوونی ماددەیەکی تفتی جیاکەرەوە کە بە تانین دەناسرێت و بریتییە لەماددەیەکی ڕەنگ تاریك لەڕابردوودا و تا ئێستاش لەپێستە خۆشکردندا بەکاردەهێنرێت لەبەرئەوە وەك ماددەی ڕەنگ ڕەش لەڕەنگکردنی ئاوریشم بەکاردەهێنرێت.

هەنار بەهێزکەری دڵە و دەرکەری کرمی شریتییە یارمەتیدەرە لەچارەسەرکردنی ئەمیبادا و لاوازی کۆئەندامی دەمار و سوتانەوەی لینجە پەردە، هەروەها ئەگەر توێکڵی هەنار بکوڵێنرێت و بخورێتەوە یارمەتی چارەسەرکردنی سکچوونی توند دەدات هەناری تازە یارمەتی هەرسکردنی خۆراکی چەوری و قورس لەگەدەدا دەکات ئەگەر پاش خواردن بخورێت، هەروەها یارمەتی ڕیخۆڵەکان دەدات لەڕزگاربوون لەپاشماوەی هەرسنەکراو، خواردنەوەی پەرداخێك لەشەربەتی هەناری تازە و توانەوەی کەوچکێکی بچووك لەهەنگوینی سروشتی لەناویدا ڕیخۆڵەکان نەرم دەکات و گیران لادەبات و یارمەتی پاککردنەوەی ڕێڕەوی هەناسەدان و سنگ خاوێن دەکات و شیفای گران هەرسی دەکات، هەروەها کاردەکات لەسەر نەهێشتنی دروست بوونی بەردی گورچیلە.

هەنار سوودی هەیە بۆ ژنی دووگیان و سوککردنی ڕۆماتیزم و کەمکردنەوەی شێرپەنجە و نەخۆشییەکانی دڵ.

توێژینەوە پزیشکییە ئەمریکی و ئەوروپییەکان پێشنیاری لیستێکی گرنگییان لەسوودی تەندروستی ئاوێتەکان کردووە، دەریانخست کە گوشراوی هەنار سوودی بۆ تەندروستی دڵ هەیە، هەروەها توێژەرەوەکان ئاشکرایان کردووە کە ڕۆژانە خواردنەوەی کوپێك لەگوشراوی هەنار دەتوانێت بەرهەڵستی یان ڕێگری لە هۆکارەکانی نۆرە دڵی بکات.

سەرەڕای سوودە زۆرەکانی هەنار چەند بارێك هەیە پێویستە ئاگاداری بین:

ئەو هۆشدارییانەی بۆ ئەو کەسانەی گیراوەکانی هەنار (نەك بەرەکەی) بەڵکو توێکڵ و قەد و گوڵی بەکاردەهێنن:

١-پێویستە ژنی دووگیان یان کە نیازی دووگیانی هەیە توێکڵی بەری هەنار و توێکڵی ڕەگ یان قەدی هەنار هەروەها گوڵی هەنار بەکارنەهێنن.

٢-ئەگەر کەسێك نەخۆشی درێژخایەنی لەکەناڵی هەرس وەك گەدە و ڕیخۆڵەکان و قۆڵۆن هەیە پێویستە توێکڵی بەری هەنار یان توێکڵی ڕەگ یان گوڵی هەنار بەکارنەهێنن.

٣- منداڵی خوار دوو ساڵ نابێت هیچ گیراوەیەکی گژوگیایی پێبدرێت.

٤-توێکڵی ڕەگی هەنار ماددەی ژەهری تێدایە لەبەرئەوە پێویستە بەبێ ئامۆژگاری پزیشك یان پسپۆڕ توێکڵی هەنار بەکارنەهێنرێت بێ دیاریکردنی بڕ.

٥- ژمارەیەکی کەم لەخەڵك هەستیاریان بۆ گیراوەکانی هەنار هەیە بۆیە ئەگەر سکچوونی توند ڕوویدا بەهەر گیراوەیەکی هەنار پێویستە لەبەکارهێنانی بوەستین.

هەروەها هەندێك کەس لەبارێی دیاریکراوی کەمدا تووشی گێژبوون یان دڵ تێکەڵهاتن یان لاوازی دەبن لەکاتی بەکارهێنانی گیراوەکانی هەنار بۆیە ئەگەر هەست بە گێژبوون و دڵ تێکەڵهاتن کرا وازی لێ بهێنرێت و سەردانی پزیشك بکرێت.

پەڕاوێزەکان:

سوورەپەل: بریتییە لە لقی درێژو لوس و باریك بە تەنیشت لقە سەرەکییەکان گەشە دەکەن بێ بەرهەمن و ڕووەکی دایك لاواز دەکەن پێویستە لاببرێن ساڵانە لە کاتی کرداری هەڵپاچیندا، کاتێکیش ڕووەکی دایك لقە سەرەکییەکانی تووشی دەردی قەدەسمە دەبێت چەند لقێکی ئاوی دەهێڵدرێتەوە و پەروەردە دەکرێن بۆ مەبەستی دەست کەوتنی بەرهەم، بەپێی ناوچە و زمانی خۆماڵی چەند ناوێکی هەیە وەك سوورەپەل و کارتە و قونێر.

ڕشاندنی زستانە سەن ئۆیل Spindle oil: زەیتێکی کانزایی چەورە ماددەی کارا بریتییە لە Spindle, petroleum oil ٩٦٪ لە مانگی دوو پێش کرانەوەی چرۆ گەڵایەکان بەکاردەهێنرێت بەڕێژەی ٢٥٠- ٣٥٠ سی سی بۆ ١٦ لیتر ئاو (مزەخەی شینی کۆڵە پشت) دوای کرداری هەڵپاچین بۆ داپۆشین و سارێژکردنی لقە بڕاوەکان و داپۆشینی گەرا و کرمۆکەی بەجێماو دەبێتە هۆی خنکان و سووتانی گەرا و کرمۆکە و قۆزاخە، تایبەتمەندی ئەم زەیتە لەوەدایە کە کاتی بەکارهێنانی کاریگەری نییە لەسەر مێرووی هەنگ و ژینگە و بەهۆی لەناوبردنی ژمارەیەکی زۆر لەگەرا و قۆزاخە دوای گەشەی ڕووەك کەمتر پێویست بەبەکارهێنانی لەناوبەری کیمیایی دەکات.

پەیینکردن: بەکارهێنانی پاشماوەی دەواجن (جیقنەی مریشك) بەشێوەیەکی گشتی بۆ باخ پەسەند نییە، چونکە ئەو پاشماوەیە ڕێژەیەکی زۆر لەیۆریای تێدایە کاتێك بۆ ڕووەك زیاد دەکرێت ڕێژەی سەوزە گەشە زیاتر دەبێت لەگەشەی کۆمەڵەی ڕەگ بەمەش ناهاوسەنگییەك دروست دەبێت هەروەها ڕووبەری گەڵا زیاد دەکات و کیوتیکڵی گەڵا تەنك دەکات وا دەکات بەئاسانی شۆکە بتوانێت گەڵا کون بکات و ئاوگی گەڵا بمژێت درەختەکە تووش بێت.

کرمی هەنار: لە ڕووی زانستییەوە کرمی هەنار کە دەچێتە ناو بەری هەنار پێکهاتەی ناوەوەی دەخوات و وێرانی دەکات و بۆ هاتنە دەرەوە کون لەبەر (توێکڵی هەنار) دەکات، لەبەرئەوەی ناوبەرەکەش شێدار و پڕ لە خۆراکە کەڕوو مێشوولەی دی دەچنە ناوی و گەشە دەکەن توێکڵی بەر ڕەش دەبێت بۆیە جووتیار بەزمانی خۆی ناوی ناوە نەخۆشی لاڕەشە.

دەرد و نەخۆشی: بەشێوەیەکی گشتی دەردو نەخۆشییە بڵاوەکانی هەرێمی کوردستان کە ساڵانە زیانێکی ئابووری گەورە دەنێنەوە و جووتیار پێوەیان هیلاکە بریتین لە دەردی کرمی هەنار و شۆکەی گەڵای هەنار.

سەرچاوەکان:

١- إنتاج الفاکهە د. جبار حسن النعیمی و د. یوسف حنا ص ٩٤-١١٦.

٢- دەردو نەخۆشییەکانی ڕووەك- بەرگی یەکەم ل ١٦٩و ١٧٣ و ١٧٥ کۆکردنەوەو ئامادەکردنی سەدرەدین نورەدین ئەبوبەکر ئەندازیار یەکەمی کشتوکاڵ ساڵی ٢٠٠٣.

٣- دەرد و نەخۆشییەکانی ڕووەك – بەرگی دووەم ل ٤٧٢ کۆکردنەوەو ئامادەکردنی سەدرەدین نورەدین ئەبوبەکر ساڵی ٢٠٠٣.

٤- الحشرات الاقتصادیە فی الشمال العراق- تألیف د. عوض حنا سعد و السید عادل حسن أمین ص ١٨٥ و ٢٧٣.

٥- أمراض النبات الفسیولوجیە- عوامل البیئە، إضطرابات التغذیە النباتیە- جمع و إعداد: أودیر حمە کریم ص ٥٦.

پرتەقاڵ و گرنگی
لەبواری تەندروستیدا

پرتەقاڵ لە خێزانی Rutaceaeیەو بە ئینگلیزی پێی دەگوترێت Orang ، شوێنی دەرکەوتنی و گەشەکردنی ئەم رووەکە بە چین و باشور و خۆرهەڵاتی ئاسیا دادەنرێت، ئەم میوەیە لە کاری پزیشکی ئاسایی لە چین بەزۆری بەکار دەهێنرا، لەئێستاشدا بە شێوەیەکی فراوان لە سراپای دنیادا دەچێنرێت و درەختێکی هەمیشە سەوزە و بەرزیەکەی دەگاتە دەوروبەری دە مەتر، بە یەکێك لە سەرچاوە سەرەکیەکانی ڤیتامین سی دادەنرێت، زانایان ئەوەیان دەرخستووە کە ئەم میوەیە زۆربەی جۆری خۆراکی پێویستی رووەکی و جۆرە جیاوازی ریشاڵە خۆراکیەکانی تیادایە.

داری پرتەقاڵ

پرتەقاڵ دارێکی بچووکە کە گەڵاکانی سەوز و گوڵ و بەرەکەی بۆندارن و گوڵەکانی رەنگیان سپیە و بەرەکانیشیان لە قەبارەدا مام ناوەندن، بەرگەکەیان نارنجی و کەمێك زبرن و گۆشتەکەیان (ئەو بەشەی کە دەخورێت) تامیان شیرین یان ترشە و رەنگیشیان جیاوازە و زەرد و زەردی تۆخ و سورن.

داری پرتەقاڵ و هاوشێوەکانی بەشێوەیەکی گشتی بەرگەی پلەی گەرمای نزم دەگرن پێویستە لەو ناوچانەدا بروێنرێن کە پلەی گەرمیان مام ناوەندە و زستانیشیان تارادەیەك گەرمە، پلەی گەرمی کەمتر لە چوار بۆ پێنج پلە بۆ ماوەیەکی زۆر کاریگەری خراپی لەسەر جێدەهێڵێت. لە ناوچەکانی باکوری ئێران و هەروەها لە باشوری ئێران و باشوری عێراقیش بەهەمان شێوە دەروێت، ژمارەیەکی جیاوازی پرتەقاڵ بە موتوربەکردنی لەگەڵ داری نارنج کە لە تۆووە گەشەی کردبێت بەرهەم دەهێنرێت، بەڵام لە هەندێك باردا بۆ بەدەستکەوتنی جۆری نوێ و زۆربوون تۆوی پرتەقاڵ دەچێنرێت، هەرچەندە شەتڵی پرتەقاڵ درەنگ گەشە دەکات، بەڵام توێکڵی بەرەکانیان تەنکتر و تامەکەشیان شیرینتردەبێت.

پێکهاتە خۆراکیەکانی پرتەقاڵ

سەرەڕای بوونی برێکی زۆر لە ڤیتامین سی، پرتەقاڵ دابینکەری زنجیرەیەك پێکهاتەی خۆراکی رووەکی پێویستە وەك ئەنتی ئۆکسیدەکان و پێکهاتەی ئەلفا و بیتا کارۆتین، لوتیین و بیتا کە پیتوزانتینە.

پێکهاتە خۆراکیە سەرەکیەکانی پرتەقاڵ بەم شێوەیەی خوارەوەیە:

پێکهاتەی خۆراکی سەرەکییەکانی پرتەقاڵ لە ١٠٠گرامدا:

وزە: ٣٧ کالۆری، ڤیتامین سی: ٥٤ میلی گرام، ریشاڵ: ٢ گرام، فولات: ٣١ ماکرۆگرام، ئاسن: ٠،٠٤ میلی گرام ، پۆتاسیۆم: ١٥٠ میلی گرام، کاربۆهیدرات ٩ گرام، فرەکتۆز: ٢ گرام، چەوری: ٠،١ میلی گرام، کارۆتین: ٢٨ ماکرۆ گرام، مس: ٠،٠٠٤ میلی گرام، کالیسیۆم: ٤٧ میلی گرام، پرۆتین: ١ گرام، فسفۆر: ٢٠ میلی گرام، سۆدیۆم: ١ میلی گرام، ڤیتامین: بی یەك ٠،١ میلی گرام، ڤیتامین: بی دوو ٠،٠٠٤ میلی گرام، نیاسین: ٠،٠٤ میلی گرام، مەگنیسیۆم: ١٢ میلی گرام، مەنگەنیز: ٠،٠٠٥ میلی گرام.

شەربەتی پرتەقاڵ

دەتوانن ئەم شەربەتە بەشێوەیەکی تازە یان بەشێوەی هەڵگیراوی ناو شووشە و قوتو بەکار بهێنن، یەك پەرداخی ئاسایی شەربەتی پرتەقاڵی تازە دەبێتە هۆی بەخشینی ٨٠٠ میلی گرام ڤیتامین سی و ٤٠٠ میلی گرام فولات، لەکاتی بەکارهێنانی بەردەوامی رۆژانەی میوە و سەوزەوات خواردنەوەی پەرداخێك لە شەربەتی پرتەقاڵ بە یەکەم

یەك پەرداخی ئاسایی شەربەتی پرتەقاڵی تازە دەبێتە هۆی بەخشینی ٨٠٠ میلی گرام ڤیتامین سی و ٤٠٠ میلی گرام فولات

میوە دادەنرێت لە بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگریدا.

سوودی بەکارهێنانی پرتەقاڵ

بەکارهێنانی ئاسایی (باو): توێکڵ و شەربەتی پرتەقاڵ دەبێتە هۆی بەهێزکردنی گەدە، دژی ئاوسان و هەوکردن و رێگرتن لەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی کەمی ڤیتامین سییەوەوە پەیدا دەبن. بەکارهێنانی گوشراوی توێکڵەکەی بۆ کەمکردنەوەی کۆکین و چارەسەرکردنی هەڵامەت و ئاسانکردنی کرداری هەرس بەکاردەهێندرێت، توێکڵەکەشی وەك مەڵهەم بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی ئەگزما و تێکچوونەکانی پێست بەکاردەهێنرێت. کوڵاندنی گەڵای پرتەقاڵ و گیراوەکەی بۆ شتنی هەڵاوسان و کەمکردنەوەی ئازارەکانی بەکاردەهێندرێت، بەشێوەیەکی گشتی پرتەقاڵ دژ بە ژەهرە و خۆراکێکی ئارام بەخشە. کرۆکی پرتەقاڵ کاریگەری دژی هەوکردن هەیە، بەڵام بەو پێیەی کە زوو بەسەر دەچێت پێویستە هەمیشە بە تازەیی بەکاربهێندرێت و ئەگەر هەڵگیراش دەبێت بۆماوەیەکی کەم بێت و لە شوێنی تارێك و سارد هەڵبگیرێت. هەندێك باوەڕیان وایە کە میوەی پرتەقاڵ خوێن پاکژدەکاتەوە و تینوێتی کەمدەکاتەوە و مرۆڤ برسی دەکات. ئاوی پرتەقاڵ بۆ کەمکردنەوەی ئازاری زراو و تێکچوونی بەسوودە، لە چین تۆوی پرتەقاڵ لەت لەت دەکەن و شەو لەسەر پێستی رووومەتی دادەنرێت باوەڕیان وایە دەبێتە هۆی لەرێشە دەرهێنانی چرچ و لۆچی رووومەت، توێکڵی پرتەقاڵ لە هندستان و چین وەك ئارام بەخش و لە فلیپینیش بۆ پەرکەم و نیزگەرە بەکاردەهێنرێت. لە کاتی کردنەوەی گوڵەکاندا و پشکوتنیان وەك دەرمانی ئارامکەرەوە و دڵ دێکهەڵاتن بەکاردەهێنرێت و کرداری هەرس چالاك دەکات. لە کاری پزیشکی چینیدا پرتەقاڵ بەشێوەیەکی رێکوپێك بۆ رێکخستنی کاری هەرس و چارەسەری نارێکیەکانی بەکاردەهێندرێت. ئەوان باوەڕیان وایە کە

پرتەقاڵ بۆ خوێنبەربوون و هەرس نەکردن و ڕێکخستنی لینجە ڕژێنەکان بەسوودە، لە بارەی دڵتەنگی و خەولێنەکەوتن و هێورکردنەوەی دەمار دیسانەوە پرتەقاڵ بەکاردەهێنرێت، لە کۆنیشدا پرتەقاڵ بۆ ڕێگرتن لە کەمی ڤیتامین سی و پاراستنی بەهێزی پوك بەکاردەهێنرا. بەکارهێنانی پرتەقاڵ دەبێتە هۆی ڕێگرتن لە کەمبوونەوەی خوێن و کاری ماسولکەکانیش ئاسان دەکات و لەشیش لە بەرامبەر هەوکردنەکاندا دەپارێزرێت هەروەها شەربەتی پرتەقاڵیش هەندێجار لە دروستکردنی کێکدا بەکار دەهێندرێت کە تام وبۆیەکی تایبەتی دەبەخشێت پێی. دواجار پرتەقاڵ بەو پێکهاتە گرنگانەی تایبەتی دژی نەخۆشیەکانی دڵ کاردەکات و هاوکاری پاراستنی ڕێژەی ڤیتامین سی لە لەشی جگەرەکێشەکاندا دەکات هەروەها ڕووبەڕووی هەڵامەت دەبێتەوە و ڕۆڵی ڕێگەگرتنی هەیە لە بەرامبەر توشبون بە شێرپەنجەکان.

چەندە بەکاربێنین؟

یەك پرتەقاڵ کە کێشەکەی ١٦٠ گرام بێت، ٢٥٪ی فولات (کۆمەڵەی ڤیتامینەکانی گروپ بی-یە) ڕۆژانە لە بەتەمەنەکاندا و دوو ئەوەندە لە پێویستی وەرگرتنی ڤیتامین سی دابین دەکات.

هەڵبژاردن و چاودێری

-ئەو پرتەقاڵانە هەڵبژێرە کە توێکڵێکی تەنك لە چاو قەبارەیان قورسن.

- ئەو جۆرە پرتەقاڵانەی کە بەشێکیان نەرم و شل بووە هەڵنەبژێرن، چونکە نیشانەیەکە بۆ خراپ بوونیان.

- ئەگەر توێکڵی پرتەقاڵەکە چرچ و لۆچ بووبێت واتای زۆر مانەوەی پرتەقاڵەکەیە.

چۆنیەتی بەکارهێنان

- ئامۆژگاری دەکرێن کە میوە بە تازەیی بخورێت.

- میوە و سەوزەوات تێکەڵ بە زەڵاتە بکرێت.

- لە تەنیشت خواردنە گۆشتیەکان بەمەبەستی ڕاکێشانی زۆربەی ئاسنی خۆراك، پرتەقاڵ یان شەربەتی پرتەقاڵ بەکاربێنن. بەتایبەت تێکردنی ئاوی پرتەقاڵ بۆ ناو ئاوی مریشك تامێکی خۆش بە خواردنەکە دەدات.

- لە ناو کێکدا لەگەڵ شیر جۆرەکانی شەربەتی پرتەقاڵ بەکاردەهێنرێت و هەروەها لە دروستکردنی مرەباش دەتوانرێت بەکاربهێنرێت.

سووده تایبەتیەکان

تێکشکاندنی کۆلیسترۆڵ: توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە سیستمی خۆراکی پڕ لە ڤیتامین سی ڕێگری دەکات لە توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ.

- کەمبونی ڤیتامین سی: ڕێژەی پێویستی ڤیتامین سی ڕۆژانە ٤٠٠ میلی گرامە، پسپۆڕانی خۆراك ئامۆژگاری بەکارهێنانی ئەو خۆراکانە دەکەن کە دەبنە هۆی بەخشینی ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین سی کە ٤٠٠ میلی گرام بۆ کەسانی نێوان ٢٥ بۆ ٥٠ ساڵ و ٨٠٠ میلی گرام بۆ کەسانی سەرو ٥٠ ساڵە پێویستە، بەمەش پرتەقاڵ و ئاوەکەی لە بەدەست هێنانی ئەم ڕێژە پێویستیەی ڤیتامین سی لە ڕۆژێکدا ڕۆڵی خۆی بەتەواوەتی دەبینێت.

- هەڵامەت:

بەكارهێنانی ڤیتامین سی لە كەمكردنەوەی بەهێزی و درێژەكێشانی ئەم نەخۆشیەدا ڕۆڵی خۆی دەگێڕێت.

- شێرپەنجە: پرتەقاڵ و ئاوەكەی پڕن لە ماددەی خۆراكی ڕووەكی هسپریتی، توێژینەوە تاقیگەیەكان دەریان خستووە شەربەتی هیسپریتین دەبێتە هۆی كۆنترۆڵكردنی گەشەی خانەكانی شێرپەنجەی سنگ و دروستبوونی هەڵئاوسان، هیسپریدین (یەكێكە لە جۆرەكانی هیسپریتین) هاوكاری دەكات لە ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی شێرپەنجەی ناو دەم، توێكڵی پرتەقاڵ هەڵگری ماددەیەكی خۆراكیە بەناوی نوبیلیتین و تنجرتین كە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لە ئەو هێرشانەی كە خانە شێرپەنجەیەكان دەیكەنە سەر ئەندامەكانی لەش، ئاوی پرتەقاڵ پراوپڕە لە ماددەی گیایی لیمونۆید كە ئەمەش تایبەتمەندی ڕێگەگرتنی لە شێرپەنجە هەیە. بەهەمان شێوە لێكۆڵینەوەكان ئەوە یان دەرخستووە كە ئەو كەسانەی بەشێوەیەكی ڕێكوپێك گیراوەكان بەكاردەهێنن بە ڕێژەی ٦٠٪ كەمتر تووشی شێرپەنجەی گەدە دەبن، ئەگەری ئەوە هەیە ڤیتامین سی لە گیراوەكاندا هۆكاری ڕێگرتن بن لە پێكهێنانی ماددە شێرپەنجە دروستكەرەكان لە گەدەدا، لە پشكنینێكدا بەمەبەستی پێوانی ڕێژەی توشبووان بە شێرپەنجە كە زۆر پرتەقاڵ دەخۆن لەگەڵ كەسانێك كە زۆر كەم بەكاری دەهێنن دەركەوت كە توشبوون بە شێرپەنجەی مولولەكانی سی لە كەسانی گروپی یەكەمدا ٥٠٪ كەمترە لە كەسانی گروپی دووەم.

ڤیتامین سی ڕێگەگردەبێت لە گاستریت (جۆرێكە لە هەوكردنی دیواری داپۆشەری گەدە) كە خۆی دەبێتە هۆی دروستكردنی خانەی شێرپەنجەیی لە گەدەدا.

ڕیشاڵەكان لە جۆری نەتواوەن، هەرلەبەر ئەمەش بە فراوانكردنی قەبارەی خۆراكی پاڵێوەنرا و خێرایی بەخشین بە جوڵەكەیی لە كۆئەندامی هەرس هاوكاری دەكات. هەر بەم شێوەش یەكێك لەو كارانەی بۆ ڕێگەگرتن لە توشبوون بە شێرپەنجەی ڕیخۆڵە ئەستورە پشتی پێدەبەسترێت بەكارهێنانی بەردەوام و ڕێك و پێكی گوشراوەكانی میوەیە وەك پرتەقاڵ.

- نەبەستنی دەمارە بۆری لە كۆرپەلەدا پرتەقاڵ جۆرە ڕیشاڵێكی هەیە كە لەگەڵ دەنكۆڵەكانی ئەسید فۆلیك هاوكاری ڕێگەگرتن لە دەردانی ئیسپینا بیفیدا (نەبەستنی دەمارە بۆری) لە كۆرپەلەدا دەكات، هەر بۆ ئەوەشە كە ئامۆژگاری دایكانی سكپڕ دەكرێت كە پرتەقاڵ یان لە جێی پرتەقاڵ دەتوانن ئەسید فۆلیك بەكاربێنن.

ئاوی سپی: هاوێنەی چاوی مرۆڤ بە شێوەیەكی سروشتی هەڵگری ڕێژەیەكی زۆر لە ڤیتامین سی-یە، ئەو كەسانەی كە ڕۆژانە كەمتر لە ١٢٥میلی گرام ڤیتامین سی بەكاردێنن، ٤ هێندەی ئەوانەی كە ڕۆژانە ٥٠٠ میلی گرام ڤیتامین سی بەكاردێنن زیاتر تووشی ئاوی سپی چاو دەبن، بۆ ئەمەش بەكارهێنانی گوشراوەكان پارێزگاری لە هاوێنەی چاودەكات لە توشبوون بە ئاوی سپی.

كەم خوێنی: ڤیتامین سی دەبێتە هۆی زیادكردنی ڕاكێشانی ئاسن لە خۆراكدا، بەتایبەت لە كەسانێكدا كە ڕووەك زیاتر دەخۆن پێویستە ئەو خۆراكانە بەكاربهێنن كە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین سی وەك گوشراوی میوەكان، بۆ كەمكردنەوەی مەترسی كەمی ئاسن كە دەبێتە هۆی كەم خوێنی لە مرۆڤدا پرتەقاڵ زۆر گرنگە، هەروەها بەشێوەیەكی تایبەت بە هۆی بوونی فولات بۆ ڕێگەگرتن لە كەمبوونەوەی لەناكاوی خوێن لەكاتی كەمبوونەوەی ئەسیدفۆلیكدا پرتەقاڵ گرنگی خۆی هەیە.

و: تەیمور حەسەن هەڵەبجەیی

سەرچاوە:
www.irpdf.com

پۆزش

لەژمارەی ڕابردوودا بەهەڵە ناوی بەڕێز (خەلیل ئیبراهیم محەمەد)خاوەنی بابەتی (بەفرو باران چۆن دروست دەبن)نووسراوە، داوای لێبوردن لەكاك خەلیلو خوێنەران دەكەین.

مایکرۆسۆفت، ئەی ئێس پی دۆت نێت چوار

هێمن مەلا کەریم بەرزنجی×

یەکەم: Microsoft .NET Framework and ASP.NET 4 (2010)

مایکرۆسۆفت دۆت نێت فرەیمۆرك Microsoft .NET Framework

دۆت نێت فرەیمۆرك پێکهاتەیەکی تەواوکەر و لێکجیانەکراوەی ویندۆزە، کە پاڵپشتی بنیاتنان و جێبەجێکردنی نـەوەی نوێی جێبەجێکردن و خزمەتگوزارییەکانی ئێکس ئێم ئێڵ دەکات، دۆت نێت فرەیمۆرك لە ژێر ڕێکخستن و داڕشتن دایـە بۆ سەکۆی مایکرۆسۆفت، مایکرۆسۆفت توانی یەکەم تەکنۆلۆژیای خزمەتگوزاری ئەی ئێس پی ASP دابین بکات، کە زۆر بەهێز و چالاك بوو لە ڕووی بەرنامە سازییەوە، بەڵام پێویستی بە کۆد نووسینێکی زۆر هەبوو.

دۆت نێت فرەیمۆرك نەخشەسازی بۆ کراوە و، دروستکراوە بۆ چەند ئامانجێکی دیاری کراو، کە ئەم ئامانجانە لە تایبەتمەندییەکانی دۆت نێت فرەیمۆرکن .NET Framework Properties

تایبەتمەندییەکانی دۆت نێت فرەیمۆرك

بەرنامە سازییەکی ئاسان و خێرا، کەمکردنەوەی کۆد نووسین، بـلاوکـردنـەوە و پێناسەکردنی شێوازەکانی بەرنامەسازی، خزمەتگوزاری هەرەمی کۆنترۆڵ و ڕووداوەکـان Events ی زۆرە، گەورەترین کتێبخانەی پۆلەکانە، هەروەها باشترین پاڵپشتی و قبوولکردنی هەیە بۆ ئامراز و بەرنامەکانی گەشە پێدان.

نەوەکانی دۆت نێت فرەیمۆرك

نەوەکانی دۆت نێت فرەیمۆرك، چەند دانەیەکن و، ئەم نەوانە پەیوەست و پەیوەندن بە ڤیژوەڵ ستۆدیۆ دۆت نێت VISUAL STUDIO.NETدا و، لەگەڵیدا بلاوکرونەتەوە. گـۆڕان و گەشەپێدانی بەرچاو لە نێوان ئەم نەوە جیاوازانەدا هەیە، نەوەکان بەم شێوەیەیە:

دۆت نێت فرەیمۆرکی یەك، دۆت نێت فرەیمۆرکی دوو کە ئەم نەوەیە لەگەڵ ڤیژوەڵ ستۆدیۆی ٢٠٠٥ دا، بلاوکرایەوە، دۆت نێت فرەیمۆرکی سێ کە ئەم نەوەیەی نێت فرەیمۆرك لەگەڵ Windows SDK دا، بلاوکرایەوە بۆ ویندۆزی ڤیستاو، ئەم نەوەیە نێت فرەیمۆرکی دووی تیادایە و، چەند تەکنۆلۆژیایەکیشی بۆ زیـادکـراوە وەك WCF و WPF و WF و Windows Card Space، دۆت نێت فرەیمۆرکی سێ و نیوو: ئەم نەوەیەی فرەیمۆرك لەگەڵ ڤیژوەڵ ستۆدیۆی دوو هەزار و هەشتدا، بلاوکرایەوە، هەروەها دۆت نێت فرەیمۆرکی چوار کە دووا نەوەی فرەیمۆرکە کە لە ئێستادا بلاوکراوەتەوە لەگەڵ ڤیژوەڵ ستۆدیۆی دوو هەزار و دەدا.

پێکهاتەی دۆت نێت فرەیمۆرك

دۆت نێت فرەیمۆرك لە سێ بەشی سەرەکی پێکدێت کە زۆر بە کورتی ئاماژەیان پێدەکەین، بەم شێوەیە:

یەکەم: زمانەکانی بەرنامە سازی، یەکێك لەم زمانانەی بەرنامە سازی دەبێتە بەشی یەکەمی پێکهاتەی دۆت نێت فرەیمۆرك، کە ئەمانەن: ڤیژوەڵ سی شارپ، ڤیژوەڵ بەیسك، لە نەوە کۆنەکانی ڤیژوەڵ ستۆدیۆدا، ڤیژوەڵ جەی شارپ بەکاردەهات، بەڵام لە ئێستادا، ڤیژوەڵ ئێف شارپ بەکاردێت.

دووەم: تەکنۆلۆژیاکانی سێرڤەر و تەکنۆلۆژیاکانی کلاینت، وەك: ئەی ئێس پی دۆت نێت، ویندۆز و فرەیمۆرك.

سێیەم : ژینگە و ناوەندەکانی پەرەپێدان، وەك: ڤیژوەڵ ستۆدیۆ دۆت نێت، ڤیژوەڵ وێب دیڤیلۆپەر.

ئەی ئێس پی دۆت نێت

ئەی ئێس پی دۆت نێت ASP.NET بەرنامەی گەشەپێدانی وێبە و، ئەم تەکنۆلۆژیایە بە شێوەیەکی سەرەتایی لەلایەن مایکرۆسۆفتەوە گەشەی پێدرا بۆ دروستکردنی ماڵپەڕی هەمیشە بگۆڕ Dynamic Web Site و شێوازی بەرنامە سازی دابین دەکات و، خزمەتگوزاری جیاواز و، بەرنامەی گشتی پێویستە بۆ دروستکردن و، بنیاتنانی بەرنامەی وێب بۆ کۆمپیوتەر، ASP.NET لەسەر پرۆتۆکۆلی HTTP کاردەکات و فرمانەکانی HTTPیش بەکاردەهێنێت.

ئەی ئێس پی دۆت نێت توانای قبوڵکردن و پاڵپشتی کردنی زمانەکانی بەرنامەسازی هەیە بە باشترین شێوەو کۆمەڵێکی زۆر کۆنترۆڵی نوێی هەیە و، لەگەڵ XMLدا گونجاوەو باشترین توانای ساغکردنەوە و دڵنیابوونی بەکارهێنەری هەیە.

ئەی ئێس پی دۆت نێت بەشێکی بەرنامە و سەکۆی Platform مایکرۆسۆفت دۆت نێتە و کۆدەکانی جێبەجێکردنی ASP.NET دەتوانرێت بە یەکێك لەم زمانانەی خوارەوە، یان چەند زمانێك پێکەوە بنووسرێت: ڤیژوەڵ سی شارپ، ڤیژوەڵ بەیسك دۆت نێت و ئێف شارپ لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت، کە پێکدێت لە ژمارەیەکی زۆر دووگمە و ناونیشان.

ئەی ئێس پی کۆن

نەوەی پێشتری تەکنۆلۆژیای سێرڤەر سکریپتینی مایکرۆسۆفت بریتی بوو لە ASP کە کورتکراوەی Active Server Pages- ە و، بە مانای لاپەڕەی خزمەتکاری (چالاك) بەکاردێت و ئێستا پێی دەڵێن ئەی ئێس پی کـۆنClassic ASP، چونکە بە بەراورد لەگەڵ ئەی ئێس پی دۆت نێتدا، لەسەر نەزم و یاسا و ڕیسایەکی کۆنە و، نەوەی کۆتای ئەی ئێس پی کۆن بریتییە لە (ئەی ئێس پی سێ).

پێش ئەی ئێس پی دۆت نێت

ئەگەر بمانەوێت بەرنامەسازێکی لێهاتوو و، سەرکەوتوو و، شارەزا بین و، کارێکی تایبەت ئەنجام بدەین، ئەوا واباشترە پێش دەستکردن بە فێربوونی ئەی ئێس پی دۆت نێت، شارەزایی لە بنچینەکانی ئەمانەی خوارەوە پەیدا بکەین و، لێیان تێبگەین، کە ئێمە لە کتێبی سەربەخۆدا، باسی هەندێکیانمان کردووە:

١. بـنـەمـاکـانـی HTML و XHTML و WWW ودروستکردنی لاپەڕەی ئینتەرنێت Web Page.

٢. زمانەکانی سکریپتین وەك :(جاڤا سکریپت، جەی کیوری، ڤیژوەڵ بەیسك سکریپت).

٣. بنەماکانی سکریپتینی سێرڤەر Server Side Scripting.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانرێت بە کەمێك هەوڵدان و وردی لە کارکردندا، و بە بەکارهێنانی ئەم بەرهەمە فێری ئەی ئێس پی دۆت نێت ببێت و، سایتی زۆر جوان و سەرکەوتوو و، پێشکەوتوو دروست بکەیت.

ئەی ئێس پی دۆت نێت، ئەی ئێس پی کۆن نییە

ئەی ئێس پی دۆت نێت نەوەی تازەی ASP یە، بەڵام چاکتر کردن و پلە بەرزکردنەوەی ASP نییە، ئەی ئێس پی نێت بەشێکی گەورە و، فراوانی دۆت نێت فرەیمۆرکی مایکرۆسۆفتە.

فایلی ئەی ئێس پی دۆت نێت

لە فایلی ئەی ئێس پی دۆت نێتدا، هەریەك لە HTML و XML و XHTML و سکریپتەکان هەیە، بەڵام مەرج نییە هەموویان پێکەوە هەبن و، سکریپتەکان لە سێرچەردا جێبەجێدەبن. فایلی ئەی ئێس پی دۆت نێت بە پاشگری .ASPX پاشەکەوت SAVE دەکرێت.

ئەی ئێس پی + چییە؟

ئەی ئێس پی زائید (پڵەس) هەمان ئەی ئێس پی دۆت نێتە و، لە پێشدا ئەم ناوەی بۆ بەکارهات لە لایەن مایکرۆسۆفتەوە، بەڵام لە ئێستا دا، گەشەی سەندووەو، بە ئەی ئێس پی دۆت نێت ناودەبرێت و، ناسراوە.

جیاوازی نێوان ASp و ASp.net

لێکچوونەکانی نێوان asp و asp.net

بێگومان ASP و ASP.NET لە هەموو شتێکدا جیاواز نین و، کەم تا زۆر خاڵی هاوبەشیش لە نێوانیان دا هەیە، بۆیە بە چەند خاڵێك

ASP	ASP.NET
بەندە لەسەر سەکۆیەکی تایبەتی و پشت دەبەستێت بە بەرنامەیەکی تایبەت.	بەند نییە لەسەر سەکۆیەکی تایبەتی و پشت نا بەستێت بە بەرنامەیەکی تایبەت.
پاشگری فایلەکانی بریتییە لە ASP.	پاشگری فایلەکانی بریتییە لە ASPX.
پاڵپشتی کردنی بۆ ڕووکاری بەکارهێنەی خراپ بوو.	ڕووکاری بەکاری زۆر باشە.
پاش و پێشکردن و پێچەوانە کردنەوەی گونجاو نییە.	پاش و پێش کردن و بە پێچەوانەی شێوەی ئاساییەوە شیاو و ئاساییە.
تەنیا پاڵپشتی زمانەکانی سکریپتین دەکات و قبووڵیان دەکات	پاڵپشتی هەریەکێك لە زمانە بەرنامەسازییە گونجاوەکانی (دۆت نێت NET.) دەکات و، قبوڵیان دەکات و بەکاریان دەهێنێت.
توانای بەکارهێنانەوەی زۆر باش نییە و، تارادەیەك خراپیشە.	توانای بەکارهێنانەوەی زۆر باشە
نووسینی کۆدەکانی سادە نییە.	نووسینی کۆدەکانی سادە و ساکار و ئاسانە و گەشە پێدانی گران نییە.

و زۆر بە کورتی لێکچوون و هاوبەشییەکانیان دەخەینەڕوو:

هەردووکیان لەلایەن کۆمپانیای مایکرۆسۆفتەوە دروستکراون، هەردووکیان بەکاردێن بۆ دروستکردن و گەشە پێدانی ماڵپەڕی داینەمیکی، لە هەردوو زمانەکەدا دەتوانرێت ڕاستەوخۆ تاگەکانی HTML ی تێدا بنووسرێت و بەکاربهێنرێت، هەردووکیان کێشە و گرفتەکان چارەسەر دەکەن و، بەکاردێن وەك سکریپتینی سێرڤەر، هەردووکیان جاڤا سکریپ بەکاردەهێنن وەك CLIENT – SIDE SCRIPTING واتە: سکریپتینی ویبگەر.

تەلارسازی (نەخشەی) ئەی ئێس پی دۆت نێت

لەم هێڵکارییەی خوارەوەدا، تەلارسازی و نەخشەی ئەی ئێس پی دۆت نێت و پێکهاتەیی و ئەو زمان و سیستەمانەی پەیوەندی پێوەی هەیە ڕوون دەکاتەوە:

پێویستی و مەرجە پێشەکییەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت
بۆ دروستکردنی جێبەجێکردنەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت، پێویستە کۆمپیوتەرەکەمان ئامادەبکەین، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە سەرەتا کۆمپیوتەرەکەمان یەکێك لەم نەزمی کارپێکردنانەی لەسەر بێت.
مایکرۆسۆفت ویندۆز ئێکس پی پرۆفیشناڵ، مایکرۆسۆفت ویندۆز ڤیستا، مایکرۆسۆفت ویندۆز حەوت، مایکرۆسۆفت ویندۆز ٢٠٠٠ سێرڤەر، مایکرۆسۆفت ویندۆز سێرڤەر ٢٠٠٣ و مایکرۆسۆفت ویندۆز سێرڤەر ٢٠٠٨(یان هەر نەوەیەکی دیکە).
تایبەتمەندییەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت
قبوڵکردن و پاڵپشتی کردنی بۆ زمانەکان لە باشترین ئاستدایە، کۆنترۆڵەکان توانای ئەوەیان هەیە بکرێن بە بەرنامە، ئێکس ئێم ئێل لە پێکهاتە و پێکهێنەرە بنچینەییەکانە، توانا و چوستییەکی بەرزی هەیە، کۆنفیگرەیشنی ئاسانە، ئاسانە بۆ بڵاوکردنەوە و بەتەواوی لەگەڵ هەموو ئەی ئێس پی کۆندا، ناگونجێت.
ئەی ئێس پی دۆت نێت چوار
تەکنۆلۆژیای ئەی ئێس پی دۆت نێتی چوار بەکاردێت بۆ دروست کردنی وێب سایتی داینەمیکی (ماڵپەڕی هەمیشە بگۆڕ)، ئەی ئێس پی دۆت نێتی چوار بەکاردێت بۆ دروستکردنی ماڵپەڕی بچووکی کەسی و ماڵپەڕ و جێبەجێکردنە بازرگانییە گەورەکان و ئەی ئێس پی دۆت نێت بەشێکە لە دۆت فرەیمۆرك.
بەرنامەکان
بۆ نووسینی کۆدەکانی ئەی ئێس پی و، دروستکردنی ماڵپەڕی داینەمیکی و ئەو بەرنامە و جێبەجێکردنە پاشکۆیانەی پێویستمانە، دەتوانین چەندین بەرنامەی جیاواز بەکاربهێنین و، سودی لێوەربگرین، وەك: مایکرۆسۆفت ڤیژوەل ستۆدیۆ، مایکرۆسۆفت ڤیژوەڵ وێب دیڤیلۆپەر، ئێس کیو ئێل سێرڤەر و مایکرۆسۆفت ئێکپرێشن ستۆدیۆ و بەرنامەی دیکە.
ئەی ئێس پی دۆت نێت چۆن کاردەکات
کاتێك وێبگەڕ Browser داوای فایلێکی ئێچ تی ئێم ئێل HTML File دەکات، ئەوا سێرڤەر ئەو فایلەی بۆ دەنێرێت و بۆی دەگێڕێتەوە ، بەڵام کاتێك وێبگەڕ داوای فایلێکی ئەی ئێس پی دەکات، ئەوا ئای ئای ئێس داواکارییەکە دەنێرێت بۆ ئامێرگەڕانی ئەی ئێس پی کە لەسەر سێرڤەرەکەیە، پاشان ئامێری گەڕانی ئەی ئێس پی دێڕ بە دێڕ، فایلەکە دەخوێنێتەوە و، لە پاشاندا فایلەکە دەنێرێت بۆ وێبگەڕ و بۆی دەگێڕێتەوە.
تایبەتمەندییەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت بەبەراورد لەگەڵ پی ئێچ پی
لەم خشتەیەی خوارەوەدا، لێکچوون و جیاوازی بەشێك لە تایبەتمەندییەکانی نێوان ئەی ئێس پی دۆت نێت و پی ئێچ پی خراوەتەڕوو:

تایبەتمەندی و پیشاندان	ئەی ئێس پی	پی ئێچ پی
HTML	Yes	Yes
CSS	Yes	Yes
‘php Templates’	User Controls	Yes
Server Controls (buttons,grids etc)	Yes	No
Java script	Yes + Validation controls	Yes
Database Conn	Yes	Yes
Cookies & Sessions	Yes	Yes
VIEWSTATE	Yes	No
POSTBACK	Yes	No

پاڵپشتی و پشتیوانی کردنی زمان

ئەی ئێس پی دۆت نێت ، ئەی دی ئۆ بەکاردەهێنێت، پاڵپشتی تەواوی بۆ ڤیژوەڵ بەیسك دۆت نێت هەیە و بەکاریدەهێنێت، پاڵپشتی تەواوی بۆ سی شارپ و سی پلەس هەیەو پاڵشتی جەی سکریپت دەکات.

کۆنترۆڵەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت

لە ئەی ئێس پی دۆت نێت دا، ژمارەیەکی زۆر کۆنترۆڵ هەیە، کە لە چەند بەشێکدا ڕێکخراون، وەك کۆنترۆڵەکانی ئێچ تی ئێم ئێل ، زانیاری ، پێوانەیی ، ڤالیدەیشن ، ناڤیگەیشن ، Login و Web Part و AJAX Extension و Dynamic Data و ڕاپۆرت.

دووەم: ئای ئای ئێس یان پی دەبلیوو ئێس و ئەی ئێس پی دۆت نێت

خزمەتکاری وێب

بێگومان کارەکانمان لەسەر کۆمپیوتەرێکی سەر مێز یان لاپتۆپ ئەنجامدەدەین و ئەم کۆمپیوتەرانەش، کۆمپیوتەری کەسین و بۆئەوەی بتوانین وەك (خزمەتکاری وێب) بەکاری بهێنین، پێویستە ئای ئای ئێس یان پی دەبلیوو ئێس دابمەزێنین و هەریەك لە مایکرۆسۆفت ئای ئای ئێس یان مایکرۆسۆفت پی دەبلیوو ئێس دوو پێکهێنەری بێ بەرامبەری (خزمەتکاری)ن.

خزمەتکاری زانیاری ئینتەرنێت

مایکرۆسۆفت ئای ئای ئێس کۆمەڵێکی خزمەتگوزارییە بنچینەییەکانی ئینتەرنێتە بۆ خزمەتکارەکان دروستکراوە لەلایەن کۆمپانیای مایکرۆسۆفتەوە، بۆئەوەی لەگەڵ ویندۆزدا بەکاربهێنرێت. ئای ئای ئێس لەگەڵ ویندۆز دووهەزار ٢٠٠٠و ویندۆز ئێکس پی و ویندۆزی ڤیستا و ویندۆز حەوت ٧ هەیە هەروەها ئامادەیە بۆ ویندۆزی(ئێنتی)یش. دابەزاندن و لەکارخستنی ئای ئای ئێس ئاسانە، بۆ گەشەپێدان و تاقیکردنەوەی جێبەجێکردنەکانی وێب.

خزمەتکاری وێبی کەسی

خزمەتکاری وێبی کەسی (خۆیی) تایبەتە بە نەوە کۆنەکانی ویندۆزی مایکرۆسۆفت، وەك ویندۆزی نەوەد و پێنج ٩٥، ویندۆزی نەوەد و هەشت ، ویندۆز ئێن تی و بە ئاسانی دادەبەزێنرێت و بەکاردەهێنرێت بۆ مەبەستی گەشەپێدان و تاقیکاری جێبەجێکردنەکانی وێب.

نەوەکانی خزمەتکاری وێب

بەپێی جۆرو نەوەکانی ویندۆز، نەوەکانی خزمەتکاری وێبیش بلاوکراونەتەوە، کە بەم شێوەیەی خوارەوە و بە کورتی باسیان دەکەین و لە پاڵ ناوی هەر ویندۆزێکدا ئای ئای ئێسەکانیش دەنووسین:

ویندۆزی حەوت- ئای ئای ئێس، ویندۆز ڤیستای بزنس- ئای ئای ئێس حەوت ، ویندۆز ڤیستای ئینتەرپرایس- ئای ئای ئێس حەوت، ویندۆز ڤیستای ئەڵتیمەیت- ئای ئای ئێسی حەوت، ویندۆز ڤیستای هۆم ئیدیشن: پاڵپشتی هیچ کام لە ئای ئای ئێس یان پی دەبلیوو ئێس ناکات، ویندۆز ڤیستای پریمیۆم- ئای ئای ئێس حەوت، ویندۆز ئێکس پی پرۆفیشناڵ- ئای ئای ئێس پێنج پۆینت یەك، ویندۆز ئێکس پی هۆم ئیدیشن : پاڵپشتی هیچ کام لە ئای ئای ئێس یان پی دەبلیوو ئێس ناکات و هیچیان قبووڵناکات، ویندۆز دوو هەزاری پرۆفیشناڵ- ئای ئای ئێس پێنج، ویندۆز ئێنت تی پرۆفیشناڵ- ئای ئای ئێسی سێ و ئای ئای ئێسی چوار، ویندۆز ئێن تی وۆرك ستەیشن- ئای ئای ئێسی سێ و پی دەبلیوو ئێس، ویندۆزی می: پاڵپشتی هیچ کام لە ئای ئای ئێس یان پی دەبلیوو ناکات و هیچیان قبووڵ ناکات، ویندۆز نەوەد و هەشت- پی دەبلیوو ئێس، ویندۆز نەوەتو پێنج.

چۆن ئای ئای ئێس لەسەر ویندۆز حەوت دادەبەزێت؟

کلیك لەسەر Start بکە و، پاشان کلیك لەسەر Control Panel بکە.

١.لـه كۆنترۆڵ پەناڵ Control Panel دا، كليك لەسەر Programs بكە، پاشان كليك لەسەر Turn Windows Feature on or off بكە.

ئەگەر ئەم ويندۆيە كرايەوە كليك لەسەر Allow بكە:

٢.لە پەنجەرەی Windows Feature دا، كليكی Internet Information Service بكە و پاشان كليك لەسەر Ok بكە.

دوای كليك كردن لەسەر Ok ئەم پەنجەرەيە دەكرێتەوە چاوەڕێ بە تا دادەبەزێت:

ئێستا ئەگەر لە وێبگەڕی http://localhost بنووسيت، ئەوا ئەم شێوەيە دەكرێتەوە و دڵنيا دەبيت لە دابەزينی ئای ئای ئێس:

چۆن ئای ئای ئێس لەسەر ویندۆز ڤیستا دادەبەزێت
بۆ ئەوەی ئای ئای ئێس لەسەر ویندۆزی ڤیستا دابەزێت، پێویستە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەین:

١.لە لیستی ستارتەوە Start Menu، کۆنترۆڵ پەنێل Control Panel بکەرەوە.

٢.ووە کلیك لەسەر Program and Feature بکە.

٣.لە لای دەستە چەپدا، لینکی Turn Windows Feature on) (or off هەیە و کلیك لەسەر بکە.

٤.کلیك لەناو سندوقی پشکنین Check Box ی بەردەم IIS)) Internet Information Service بکە و پاشان کلیك لەسەر Ok بکە.

چۆن ئای ئای ئێس لەسەر ویندۆز ئێکس پی و ویندۆز٢٠٠٠ دادەبەزێت؟

١.کۆنترۆڵ پەنێل Control Panel بکەرەوە:

٢.ووە کلیك لەسەر (Programs Add/Remove) بکە:

٣.کلیك لەسەر (Add/Remove windows Component) بکە:

٤.کلیك لەناو سندوقی پشکنین Check Box ی بەردەم IIS)) Internet Information Service بکە:

5.کلیك لەسەر (Detail) بکە.

6.کلیك لەناو سندوقی پشکنین Check Box ی بەردەم Word Wide Web Service بکە و، کلیك لەسەر Ok بکە.

7.پاشان دەگەڕێیتەوە سەر پەنجەرەکەی پێشتر (Windows Component Wizard) و کلیك لەسەر دووگمەی Next بکە بۆ دابەزاندنی ئای ئای ئێس Install IIS.

چۆن ئای ئای ئێس لەسەر ویندۆز سێرڤەر 2003 دادەبەزێت؟

1.کلیك لەسەر دووگمەی Start بکە ، سەهمی ماوسەکە بەرەو Control Panel و پاشان کلیك لەسەر Add or Remove Programs بکە.

2.لە پەنجەرەی Add or Remove Programs دا، کلیك لەسەر بەشی Add/Remove Widows Component بکە.

3.لە Windows Component Wizard دا، لەژێر بەشی Component دا، Application Server دیاری بکە و هەڵبژێرە Select.

4.کلیك لەسەر Next بکە.

5.دوای دابەزینی IIS، کلیك لەسەر دووگمەی Finish بکە.

چۆن پی دەبلیو ئێس لەسەر ویندۆز 98 دادەبەزێت؟
سیدی ویندۆز بکەرە ناو شوێنی سیدی کۆمپیوتەرەکە CD-Drive و پاشان فـولـدەری Add-ons بکەرەوە و فولدەری PWS بدۆزەرەوە و دوو کلیك لەسەر setup.exe بکە، بۆ دابەزاندنی PWS.

چۆن پی دەبلیو ئێس لەسەر ویندۆز 98 و ئێن تی دادەبەزێت؟
لە مایکرۆسۆفتەوە، ئەم بەشە (Windows NT 4.0Option Pack) دابگرە Download، پاشان PWS دابەزێنە.

سێیەم: بنچینە کانی ئەی ئێس پی دۆت نێت
بەرلەوەی باس لە دروستکردنی وێب سایتی هەمیشە بگۆڕ بکەین، پێویستە باس لە بنچینە و پێکهێنەرەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت بکەین.

شێوەی پێکهاتنی لاپەڕەی ئەی ئێس پی دۆت نێت

لاپەڕەی ئەی ئێس پی دۆت نێت بە شێوەیەکی سادە پێکدێت لە فایلێکی نووسین، کە بە ناویەکەوە و پاشگری .aspx کۆتاییەکەی دێت و دەکرێت هەڵگیرێت و دەپارێزرێت، بۆ نموونە ناوی دەنێین .hewal aspx و ئەم لاپەڕەیە تایبەت دەکەین بە هەواڵ.

ئەم لاپەڕەی ئەی ئێس پییە پێکدێت لەم بەشانە:
ڕێپیشاندەرەکان (ڕابەرەکان)، دارشتگە و قاڵبەکانی بلاوکردنەوە و ناساندنی کۆد، دارشتگە و قاڵبەکانی پێشکەشکردنی کۆد، کۆنترۆڵەکانی خزمەتکاری ئەی ئێس پی دۆت نێت، سەرنج و تێبینییەکانی خزمەتکاری ئەی ئێس پی دۆت نێت و تاگەکانی ئێچ تی ئێم ئێل و پیتەکانی نووسین.
نموونە:

```
<%@ Page Language=»C#» AutoEventWireup=»true» CodeFile=»Default.aspx.cs» Inherits=»_Default» %>
<!DOCTYPE html PUBLIC «-//W3C//DTD XHTML 1.0 Transitional//EN» «http://www.w3.org/TR/xhtml1/DTD/xhtml1-transitional.dtd»>
<html xmlns=»http://www.w3.org/1999/xhtml»>
<head runat=»server»>
<title></title>
</head>
<body>
<form id=»form1» runat=»server»>
<div>
</div>
<asp:Label ID=»Label1» runat=»server» Text=»Welcome»></asp:Label>
</form>
</body>
</html>
```

ئەم نمونەیەی پێشوو تەنیا یەك ناونیشان Label تیادا هەیە و تیایدا نووسراوە Welcome
نموونەی لاپەڕەی ئەی ئێس پی لەگەڵ ڤیژوەڵ بەیسك:

```
<%@ Page Language=»VB» AutoEventWireup=»false» CodeFile=»Default.aspx.vb» Inherits=»_Default» %>
<!DOCTYPE html PUBLIC «-//W3C//DTD XHTML 1.0 Transitional//EN» «http://www.w3.org/TR/xhtml1/DTD/xhtml1-transitional.dtd»>
<html xmlns=»http://www.w3.org/1999/xhtml»>
<head runat=»server»>
<title></title>
</head>
<body>
<form id=»form1» runat=»server»>
<div>
</div>
</form>
</body>
</html>
```

ڕێپیشاندەرەکان

ڕێپیشاندەر و ڕابەرەکان یەکێکە لە بەشە سەرەکی و گرنگەکانی لاپەڕەی ئەی ئێس پی دۆت نێت و کۆنترۆڵی ڕێپیشاندەرەکان چۆنییەتی وەرگێڕانی پیشاندەدات هەروەها ڕێگە بەهێنانە ناوەوە Import ی ئەو پۆلانە دەدات کە پێویستمانە، بۆ ئەوەی لە کۆدی لاپەڕەی ئەی ئێس پی دۆت نێت دا بەکاربهێنرێت.
هەر ڕێپیشاندەرێك بە <%@ دەست پێدەکات و بە دوای دا ناوی ڕێپیشاندەرەکە و هەندێك لە سیفەتە تایبەتەکان و نرخەکانییان لە خۆدەگرێت و هەر ڕێپیشاندەرێك بە %> کۆتای دێت.

نمونەی ڕێپیشاندەری سی شارپ:

```
<%@ Page Language=»C#» AutoEventWireup=»true» CodeFile=»Default.aspx.cs» Inherits=»_Default» %>
```

نمونەی ڕێپیشاندەری ڤیژوەڵ بە یسك:

```
<%@ Page Language=»VB» AutoEventWireup=»false» CodeFile=»Default.aspx.vb» Inherits=»_Default» %>
```

دارشتگە و قاڵبەکانی بلاوکردنەوە و ناساندنی کۆد

ئەو دارشتگە بلاوکراوانەی کۆدن کە بەکاردەهێنرێن بۆئەوەی هەموو جێبەجێکردنە لۆژیکییەکان لە خۆبگرێت، ئەم جێبەجێکردنە لۆژیکییانە پێناسەی هەمیشە گۆڕاوەکان و نەخشەکان (ڕێگە – میتۆد) Function و Subroutine و ..... پێناسە دەکات.
ئەم دارشتگانە دانـراون لە نێوان سکریپت تاگ <script> لەگەڵ سیفەتی تایبەتی «runat=»server واتە <script runat=»server»> و تاگی داخستنەوەی سکریپت </script>.

نموونەی سی شارپ:

```
<script runat=»server»>
protected void Page_Load(object sender, EventArgs e)
 {
 //set the label text to the current time
myTimeLabel.Text = DateTime.Now.ToString();
 }
</script>
```

نموونەی ڤیژوەڵ بەیسك:

```
<script runat=»server»>
  Protected Sub Page_Load(ByVal sender As Object,
 ByVal e As System.EventArgs)
 ‹set the label text to the current time
myTimeLabel.Text = DateTime.Now.ToString()
End Sub
</script>
```

سەرنج و تێبنی لە سی شارپ و ڤیژوەڵ بەیسکدا

سەرنج و تێبینی بۆ مەبەستی ڕوونکردنەوەی شتێك دەنووسرێت و هیچ کاریگەرییەکی نابێت بۆ سەر کۆدەکە و تەنیا بۆ ڕوونکردنەوەیە و هیچی دی. ئەم سەرنج و تێبینیانە بە گوێرەی زمانەکانی بەرنامەسازی شێوەی نووسین و ڕستەسازییەکانیان جیاوازە.
لە ڤیژوەڵ بەیسکدا، تاك فاریزەی سەرەوە بەکاردەهێنرێت بۆ نووسینی سەرنج و تێبینی، کە بە دوای نووسینی تاك کۆمای سەرەوە دا، سەرنج وتێبینییەکە دەنووسرێت.

```
‹The label text
```

بەڵام لە سی شارپ دا، نووسینی سەرنج و تێبینی بەهۆی // دەبێت:

```
//the label text
```

لە سی شارپ دا، ڕێگەی دیکەش هەیە بۆ نووسینی ئەو سەرنج و تێبینانەی کە لە دێڕێك زیاترن، بەم شێوەیە:

```
/*Comment For Multiple Line*/
```

سیفەتە تایبەتییەکانی تاگی سکریپت

تاگی سکریپت <script> دوو سیفەتی تایبەتی و نرخەکانییان قبوڵ دەکەن، کە ئەوانیش زمان language و src یە و بەهۆی سیفەتی تایبەت زمانەوە دیاریمان کردووە کە چ زمانێك بەکاردەهێنین و دەشتوانین چەند زمانێك بەکاربهێنین کە بە هۆی ئەم سیفەتی تایبەتی زمانەوە دیاری دەکەین.

نمونەی سی شارپ:

```
<script runat=»server» language=»C#»>
```

نمونەی ڤیژوەڵ بەیسك:

```
<script runat=»server» language=»VB»>
```

پێویستە هەر لاپەڕەیەك، بەیەك زمان (ڤیژوەڵ، یان سی شارپ) بنووسرێت و گونجاو نییە دووزمانی سی شارپ و ڤیژوەڵ تێکەڵ بکەین بۆ هەمان لاپەڕە.

سیفەتی تایبەتی دووەم، بریتییە لە src کە ئامادەیە بۆ دیاری کردنی کۆدی دەرەکی کە لەناو لاپەڕەی ئەی ئێس پی دا بەکاردێت.

نموونەی سی شارپ :

```
<script runat=»server» language=»C#» src=»codefile.cs»>
```

نموونەی ڤیژوەڵ بەیسك :

```
<script runat=»server» language=»VB» src=»myfile.vb»>
```

داڕشتگە و قاڵبەکانی پێشکەشکردنی کۆد

دەتوانین داڕشتگە و قاڵبەکانی پێشکەشکردنی کۆد بۆ پێناسەکردنی دێرە کۆد یان گوزارشتەکان کە جێبەجێدەبن کاتێك ئەو لاپەڕەیە پێشکەش دەکرێت و بۆی دەگێردرێتەوە.

Inline Code Render Block بریتییە لە جێبەجێ بوونی ، دەربڕین و ڕستەیەك، یان زیاتر لە دەربڕین، و بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەناو لاپەڕەی ئێچ تی ئێم ئێڵدا دانراوە، لەنێوان <% و %> دا، بڕوانە نمونەکان.

نموونەی سی شارپ:

```
<% string Title = «This is generated by a code render block.»; %>
```

نموونەی ڤیژوەڵ بەیسك :

```
<% Dim Title As String = «This is generated by a code render
block.» %>
```

شێوەی Inline Expression Render Block، دەتوانێت بەراوردی وەلامەکان بکات و ئەم شێوەیە لە ئەی ئێس پی کۆندا دەنووسرێت و بە <%= دەستپێدەکات و بە %> کۆتای دێت، بۆ مەبەستی پیشاندانی نرخەکانی هەمیشە گۆڕاوەکان و ئەنجامەکانی ڕێگاکانیش بەکاردێت لە لاپەڕەکان دا.

نموونەی سی شارپ :

```
<%= Title %>
```

نموونەی ڤیژوەڵ بەیسك :

```
<%= Title %>
```

کۆنترۆڵەکانی خزمەتکاری ئەی ئێس پی دۆت نێت

هەر لاپەڕەیەکی ئەی ئێس پی دۆت نێت، بەپێی پێویست کۆنترۆڵەکانی خزمەتکاری تێدایە، کە دانە داینەمیکییەکان پیشاندەدات، کە بەکارهێنەر سودیان لێوەردەگرێت و بەکاریان دەهێنێت.

سێ جۆری بنچینەی کۆنترۆڵی خزمەتکار هەیە، بەم شێوەیە:

١. کۆنترۆڵەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت.
٢. کۆنترۆڵەکانی ئێچ تی ئێم ئێڵ.
٣. کۆنترۆڵەکانی بەکارهێنەری وێب.

سەرنج و تێبینییەکانی لای خزمەتکار

سەرنج و تێبینیەکانی سێرڤەر ڕێگەمان پێدەدات کە سەرنجەکان لەناو لاپەڕەکاندا بێت، یان نا.

ئێچ تی ئێم ئێڵ ئەم شێوەیە <!-- Comment --> بەکاردەهێنێت بۆ نووسینی سەرنج و تێبینی، بەڵام ئەی ئێس پی دۆت نێت ئەم شێوەیە <%--Comment--%> بەکاردەهێنێت، بۆنموونە:

```
<%-- This is a comment --%>
```

جیاوازی نێوانی سەرنج و تێبینی ئێچ تی ئێم ئێڵ و سەرنج و تێبینی ئەی ئێس پی دۆت نێت لەوەدایە کە سەرنج و تێبینییەکانی ئەی ئێس پی هەموو کاتێك نانێردرێن بۆ بەکارهێنەر.

تاگەکانی ئێچ تی ئێم ئێڵ و پیتەکانی نووسین

پێکهێنەری کۆتایی هەر لاپەڕەیەکی ئینتەرنێت، تاگەکانی ئێچ تی ئێم ئێڵ، نووسینی ئاساییە کە بەکاریدەهێنین، وەك ئەو پیت و هێما و ژمارە و ...... کە ئەم کتێبەی لێ پێکهاتووە، کە هەمووی نووسینە.

زمانەکانی ئەی ئێس پی دۆت نێت

ئەی ئێس پی دۆت نێت دەتوانێت چەند زمانێکی بەرنامە سازی بەکاربهێنێت، وەك زمانەکانی مایکرۆسۆفت ڤیژوەڵ بەیسك دۆت نێت، مایکرۆسۆفت ڤیژوەڵ سی شارپ و F# و .....

هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە باس لە زمانەکانی ڤیژوەڵ بەیسك و سی شارپ دەکەین و بە کورتی بنچینەکانی ئەم دوو زمانی بەرنامەسازییە ڕوونکەینەوە و باسکردنی تەواوی زمانەکان هەڵدەگرین بۆ دوو کتێبی سەربەخۆ بە ناوەکانی (مایکرۆسۆفت ڤیژوەڵ بەیسك دۆت نێت **2010**) و (مایکرۆسۆفت ڤیژوەڵ سی شارپ **2010**) کە ئەگەر کات ڕێگە بدات لە ئایندەیەکی نزیکدا دەکەونە بەردیدەی خوێنەران و بەرنامەسازان و ئەندازیارانی بەرنامەسازی و خوێندکاران و قوتابیانی هەموو بوارەکانی تەکنولۆژیای گەیاندن و زانیارییەکان.

*پسپۆری **ICT** و **SE**

لیت.. ئەو زمانەی هەمووان قسەی پێ دەکەین

مێژووی زمانی لیت دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکانی ناردنی مەسج لە ئینتەرنێت و مەکۆکان forums، کە خەڵکی لە گفتوگۆ ڕاستەوخۆکاندا پەیامەکانی خۆیان دەنارد. لە هەوڵی پاککردنەوەی زمانی بەکارهێنەران لە هەندێك وشە و دەربڕین کە دەیان نارد و بەکاریان دەهێنا، بەڕێوەبەری چاتەکان admin سیستمێکی فلتەرکردنیان دانابوو کە وشە نەشیاو و نەخوازراوەکانی دەگۆڕی بە هەر شتێکی دیکە کە خۆیان دایان نابوو، بۆ نموونە وشەی (crap -کە بە مانای بێمانا و هیچ یان گوو دێت-) ئەگەر بەکارت بهێنایە لەوانە بوو بەهۆی ئەو سیستمی فلتەرەوە بیان کردایە بە وشەی (crud -کە بە واتای کەسێکی پیس و بۆگەن یان پیسایی دێت- وشەیەکی بەئەدەبانەترە. - وەرگێڕ-). زۆری نەبرد خەڵکی توانییان ئەو سیستمی فلتەرە بشکێنن و وەلای نێن ئەویش بەوەی کەمێك دەستکاری وشەکان بکەن تا لەلایەن ئەو سیستمەوە فلتەر نەکرێت، بۆ نموونە گۆڕینی وشەی (crap) بۆ "c-r-a-p" یان "krap" یان "crrrap". هەر زووش ئەوە ڕوون بوویەوە کە ئەو سیستمی فلتەرانە ناتوانن هەموو ئەگەرەکانی دەستکاری کردنی وشەیەك ڕەچاو بکەن، لەبەرئەوەی خەڵکی بە بەردەوامی شێواز و دەستکاری کردنی نوێی دادەهێنا، لێرەشەوە بەم شێوەیە زمانی لیت لەدایك بوو.

بە دەربڕینێکی دیکە لە سەرەتاکانی پەیام و چاتی ڕاستەوخۆ لە ڕێی ئینتەرنێتەوە، ئەو بەرنامە و سایتانەی کە هەبوون هەوڵیاندەدا لە ڕێی سیستمی فلتەرکردنەوە نەهێڵن خەڵکی وشە ناشرین و نەشیاوەکان بەکاربێنن، بەڵام بە دەستکاری کردنی وشەکان، خەڵکی بەردەوام بوون لە بەکارهێنانی ئەو وشانە و ئەو سیستمی فلتەرانەش سەرکەوتوو نەبوون، چونکە ئەو سیستمانە کۆمپیوتەرین و ناتوانن هیچ کات ڕەچاوی هەموو ئەگەرەکان بکەن، بەم شێوەیە بە دەستکاری کردنی شێوەی نووسین و سپێڵ کردنی وشە ئینگلیزییەکان زمانی لیت هاتە ئاراوە، واتە لە ئەنجامی ئەو قەدەغە کردن و ڕێ گیرییەی لە خەڵکی دەکرا ئەم زمانە پەیدا بوو، هەر بۆیە لەم زمانەدا هیچ یاسا و ڕێسایەکی وەها نییە کە پێوەی پەیوەست بیت و دەتوانیت ئازادانە تا ئەو ڕادەیەی کەسی بەرامبەر تێی بگات دەستکاری وشەکان بکەیت. بە تێپەڕبوونی کات ئەم زمانە وای لێهات بە شێوەیەکی زۆر بەربڵاو بەکار بهێنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا هیچ زانیارییەکی وامان لەسەر ئەم شێوە زمانە نەبووە تا ئێستا، بۆ نموونە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا زۆر کەس لە بری (you) بە تەنیا پیتی (u) بەکاردەهێنن، لەبری (and) هێمای (&) و لەبری (are) بە تەنیا (r) و چەندین نموونەی دی، کە ئەمانە بەشێکن لە زمانی لیت. یەکێکی دیکە لەو شتانەی لە زمانی لیتدا بەکار دەهێنرێت ئەوەیە بۆ هەر پیتێکی ئینگلیزی چەندین شێوازی نووسینی هەیە، بۆ نموونە پیتی (a) بەم شێوانە دەنووسرێت: ((٤، @، /\، Z، ci، aye، و چەند شێوەیەکی دی)) واتە دەتوانیت لە بری پیتی (a) هەر یەکێك لەوانەی دیکە بەکار بێنیت. دەتوانیت لە ماڵپەڕی ویکیپیدا زانیاری زیاتر لەسەر ئەم زمانە بخوێنییتەوە: http://en.wikipedia.org/wiki/Leet - وەرگێڕ).

ئەگەر بە شێوەیەکی گشتی زمانی لیت لێك بدەینەوە، ئەوە دەگەینە ئەوەی کە زمانی لیت پیتەکان بە ژمارەکان دەگۆڕێتەوە بە شێوەیەك لێکچوونێك لە نێوان ئەو پیت و ژمارەیەدا هەبێت لە ڕووی شێوەوە.

زمانی لیت کە پێشی دەوترێت eleet یان leetspeak، جێگرەوەیەکە بۆ زمانی ئینگلیزی کە بە شێوەیەکی سەرەکی لەسەر ئینتەرنێت بەکاردێت. لە زمانی لیتدا کارەکتەرەکانی (ASCII) لەبری پیتە ئینگلیزییەکان بەکاردێت. بۆنموونە بە زمانی لیت وشەی leetی ئینگلیزی بەم شێوەیە دەنووسرێت: (1337). زۆر بە تایبەتیش ئەم زمانە لەلایەن هاککەرانەوە بەکاردێت بۆیە هەندێك جار پێشی دەوترێت زمانی هاککەر. ئەم شێوەیە لە زمان لە بواری تەکنۆلۆژیای زانیاریدا بەکاردەهێنرێت و گرنگی خۆی هەیە، تەنانەت یەکێك لەو زمانانەی کە لە ماتۆڕی گەڕانی بەناوبانگی گووگڵدا هەیە، لەپاڵ هەموو زمانەکانی دیکە، زمانی هاککەرانە. لە لاپەڕەی سەرەکی گووگڵدا Language tools هەڵبژێرە و لاپەڕەی تایبەت بە زمانەکان دەکرێتەوە، لەوێدا زمانی hacker هەڵبژێرە و ئەوکات هەموو نووسینەکان بەو زمانە تایبەتییە دەنووسرێت. یان لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبوک، بچۆرە سەر account settings و لەسەر language ئیدت هەڵبژێرە و لە لیستی زمانەکان leet speak هەڵبژێرە. -وەرگێڕ-).

بۆنموونە: (l) دەبێت بە (١)، (e) دەبێت بە (3)، (t) دەبێت بە (7) و بەم شێوەیە... وشەی (leet) دەبێت بە (1337).
لە لێکدانەوەیەکی دیکەدا دەتوانین بڵێین، زمانی لیت یاری کردنە بە وشەکان. بۆ خۆی وشەی (leet) کورتکراوە و دەربڕینێکی ئاسانتری وشەی (elite) ە کە لە فەرهەنگەکاندا وا پێناسە کراوە: باشترین یان کەسە بەتواناکانی ناو گروپێك. شتێکی سەیری ئینتەرنێت ئەوەیە هەرکاتێك حەز و ئارەزوویەك بڵاو دەبێتەوە، بە ڕادەیەکی زۆر فراوان تەشەنە دەسەنێت و بەربڵاو دەبێت، لیت یەکێکە لەو خواست و ئارەزووانەی کە نامرێت، بەڵکو بەردەوام تا ڕۆژگاری ئەمڕۆش لە گەشەسەندندایە. و زۆر شتی دیکەیش هەیە کە ئاوها بەو شێوەیە زۆر زوو بڵاو دەبنەوە. هیچ کەسیش نازانێت بۆچی ئەم شتانە ئاوا وەك پەتا بڵاو دەبنەوە و هەمووشیان تام و چێژی تایبەت بە خۆیان هەیە. هەرچۆنێك بێت.
لێرەدا خشتەیەکی سادەی وشە و پیتەکانی زمانی لیتتان بۆ دەخەمەڕوو، کە هەندێك لە وشە و گۆڕانە باوەکانی تێدایە. تکایە هەمیشە ئەوەتان لەبیر بێت کە سینتاکس و شێوەی نووسینەکان دەگۆڕێن و مەرج نییە جێگیر بن.
خشتەی وەرگێرانی ئینگلیزی بۆ لیت
وەك دەبینن زۆر وشەی نێوبازاڕی و زمانی خەڵکی ڕەمەکی تێدایە،

A = @	U = |_|
B = |3	V = \/
C = (	W = \/\/
D = |)	X =)(
E = 3	Y = '/
F = |=	Z = 2
G = 6	a = 4
H = |-|	b = 8
I = |	c = ©
J = _|	d = |>
K = |(	e = 3
L = |_	f = #
M = /\/\	g = 9
N = /\/	h = h
O = 0	i = |
P = |*	j = j
Q = 0,	k = |<
R = |2	l = 1
S = $	m = m
T = 7	n = n
o = 0	programs = progz
p = |*	god = r00t
q = 0.	fool = f00
r = ®	heart/love = <3
s = 5	what's up = sup
t = +	that = dat

u = 00	look at = peep
v = \/	kill = frag
w = \/\/	sweet = schweet
x = ><	sleep = reboot
y = j	greater than = >
z = 2	newbie = n00b
at = @	no = noes
ck = x0r	woo hoo = w00t
the = teh	why = y
you = j00 or u	be = b
own = pwn	are = r
dude = d00d	fear = ph34r
and = &	super = uber
blah/me = meh	yo = j0
rock = r0xx0r	hacker = h4x0r
cool = k3wl	software = warez
computer = pu73r	chick = chix0r
good = teh win	bad = teh lose
loser = l4m3r	aol = uh. l4m3r
money = monies	bye = bai
kick = punt	porn = pr0n
skill = m4d 5killz	hello = ping

لەوانەیە ئاشنایەتیت لەگەڵ هەندێکیان هەبێت و پێشتر بەکارت هێنابن. یەکێك لەو شتانەی لە خشتەکەدایە هەیە (aol:America on-line)ە کە یەکێکە لە دابینکەرانی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت لە ئەمریکا (ISP). سەرەڕای وشە ئاساییەکان، زمانی لیت دەستکاری و گۆڕانکاری لە کورتکراوەکانیشدا دەکات. (lol: laughing out loud) دەبێت بە (lawlz)، (rofl: rolling on floor laughing) لە زمانی لیتدا دەبێت بە (roffle) ، دەربڕینی (roflmao: rolling on floor laughing my arse off) دەبێت بە (roffle-mayo).
ئەگەر هێشتا نەتزانیوە و بۆت دەرنەکەوتووە، ئەوە لیت زمانێکی تەواو گاڵتەجاڕانەی زمانی ئینگلیزییە. هەڵەی تایپ (typos) زۆر بە شتێکی باش دادەنرێت لە زمانی گیکدا و هانی خەڵکی دەدرێت بۆ ئەوەی بیکەن (واتە وشەکان بە شێوە هەڵەکەی بنووسن. - وەرگێڕ-)، لە ڕاستیدا ئەفسانەیەکی شارستانییانە هەیە لە ئینتەرنێتدا کە دەڵێت بەدوایەکدا هاتن و ڕیزبەندی پیتەکان لە وشەیەکدا هیچ گرنگ نییە، بە تەنیا ئەوە نەبێت کە دەبێت یەکەم و دواهەمین پیت لە شوێنی ڕاستی خۆیاندا بن، پیتەکانی دیکە دەتوانی بە ئارەزووی خۆت پێش و پاشیان بخەیت و بەو شێوەیەش هەر دەتوانیت بە

ڕێکی بیخوێنیتەوە و تێی بگەیت.

)it deosn't mttaer waht oredr the lteters in a wrod are, so lnog as teh frist and lsat ltteer are at teh crroect pclae. teh rset can be a taotl mses and yuo can uslauly siltl raed it wothuit any porbelm(

(ئەگەر سەیری ئەو پەرەگرافە بکەین دەبینین ڕیزبەندی ڕاستەقینەی پیتەکانی هەر وشەیەك تێك دراوە تەنیا پیتی یەکەم و دواهەمین نەبێت، بەڵام هێشتا دەتوانین بیخوێنینەوە و تێی بگەین، زمانی لیتیش پشتیوانی ئەم شێوە دەستکاریکردنە دەکات. - وەرگێڕ-)

بە دڵنیاییەوە ئەگەر زۆر ئەزموون بکەیت لەسەر ئەم شتە، ئەوە هەر زوو بۆت دەردەکەوێت هەمیشە ڕاست دەرناچێت و جاری وا هەیە هەڵەیە، بەڵام هێشتا دەستکاری کردنی وشەکان بەو شێوەیە شتێکی خۆشە. بەکارهێنانی پیتەکان بە شێوەی کەپیتەڵ و بەکارهێنانی ڕەنگ لە دەقەکاندا، واتە ڕەنگکردنی دەقەکان لە زمانی لیتدا نییە.

کاتێك کەسێك دەیەوێت کردارێك یان حاڵەتێك بە نووسین دەربڕێت، واتە لە کاتی تایپ کردندا، زیاتر لە ڕێگای ئایکۆنەکانی دەربڕینی حاڵەتە هەستییەکانەوە دەکرێت کە پێیان دەوترێت سمایلی (smily) یان (emoticon:emotion icon). ئەم سمایلی و ئایکۆنانەش بەهۆی ئەو پرۆگرامی مەسجانەی بەکاریاندەهێنین سنووردارکراون، واتا لەوانەیە تۆ بتەوێت حاڵەتێکی هەستیی دەربڕی، بەڵام لەو پرۆگرامی مەسجەی کە بەکاریدەهێنیت نەبێت، کە کەمێکی دیکە دێمە سەر باسکردنی ئەمە. ئەمەش سینتاکسی هەندێك لەو سمایلی و ئایکۆنانەیە:

فێڵەکە لەوەدایە ئەگەر کەمێك سەرت بە هەر لایەکا لار بکەیتەوە و سەیری ئەو سیمبلانە بکەیت ئەوە تێیان دەگەیت. دەبینیت کۆڵۆنەکان (:) لە بری دوو چاو بەکار دێن، داشەکەش (-) دەربڕی لوتێکە و دواهەمین بەشیش دەربڕی حاڵەکەیە، بۆ نموونە پیتی (d) بۆ دڵخۆشی و داخستنی کەوانە) بۆ دڵناخۆشی و خەتێکی لار / دەربڕی حاڵەتی سەرلێتێکچوونە. بە دڵنیاییەوە هەر پرۆگرامێکی چات کە بەکاریدەهێنی، ئەگەر بەرنامەکە پشتیوانی لەو سمایلی و ئایکۆنانە بکات، ئەوا ئەم سیمبلانە دەگۆڕێن بۆ وێنەی بچووك. ئەمەش بیرۆکەی سەرەکی ئەو سمایلی و ئایکۆنانەیە. (واتە ئەو پرۆگرامانە سیمبووڵەکان دەگۆڕنە سەر وێنە، وەك ئەوەی کە لە زۆرێك بەرنامەکانی چاتدا هەیە، بۆ نموونە بۆ حاڵەتی دڵخۆشی ئەم وێنەیە نیشان دەدرێت، لە ڕاستیدا ئێستا زۆرێك لەو بەرنامانە ژمارەیەکی زۆر لە سمایلی و ئایکۆنی تایبەت بەو حاڵەتانەیان داناوە بە وێنەی زۆر جوان و ڕەنگاو ڕەنگ و جوڵاو کە بەکارهێنەر دەتوانێت بەکاریان بهێنێت. - وەرگێڕ-)

بەڵام کاتێك هیچ سمایلییەك نەبێت کە دەربڕی حاڵەتی هەستیی تۆ بێت، ئەوکات دەتوانیت بۆخۆت دەربڕینێك یان سیمبولێك دانەیت. بۆ نموونە من ئەمەوێت شان هەڵتەکێنم (shrug)، بۆ ئەوەی ئەم حاڵەتە دەربڕم یان دەنووسم *shrugs* یان دەنووسم "/me shrugs;" کە ئەمە مانای وایە من جووڵەیەك دەکەم (ئەویش شان هەڵتەکاندە کە مانای جیاجیای هەیە. - وەرگێڕ-).

ئەگەر کەسێك ویستی هەڵەیەکی تایپ ڕاست کاتەوە، ئەوە هەر ئەوەنە شێوە ڕاستەکە دەنووسێت و هێمای ئەستێرەیەك (*) لە کۆتایی وشە ڕاستەکەدا دادەنێت. بۆ نموونە نووسیوتە (korrect) دوای کە دەتەوێت ڕاستی بکەیتەوە دەنووسی (correct*). زۆر کورتکراوە هەن کە بەکار دەهێنرێن و هیچ تەکنیکی نین، بەڵام ئاسانکارییەکی زۆر دەکەن لە دەربڕینی دەستەواژەکان، نموونەی ئەو کورتکراوانەش:

afk (away from keyboard)
brb (be right back)
bbiab (be back in a bit)
ttyl (talk to you later)
imho (in my honest opinion)

ناکرێت ئەمە چییە تۆ زمانی لیت دەزانیت ئیتر هەموو کاتێك بەم شێوە زمانە بنووسیت. زۆر شتێکی خۆشە ئەگەر بە ڕێکی و لە شوێنی خۆیدا بەکاری بهێنیت، بەڵام ئەگەر وا نەبێت ئەوا زۆریش وەڕسکەرە. وا باشترە زمانی لیت کاتێك بەکاربهێنیت کە هەست دەکەیت زۆر بەهێز و بەتوانا و پڕ لە وزە و چالاکی بیت.

هەروەها چەند جۆر و شێوەیەکی زمانی لیتیش هەیە: دەکرێت بە کەمی بەکاربهێنرێت (چەند کارەکتەرێکی کەمی لیت بەکار بهێنرێت)، یان بە زۆری (بەکارهێنانی هەموو کارەکتەرەکانی لیت).

ئەگەر دەتەوێت زانیاریت لەسەر یەکێك لە ڕابەرە ڕاستەقینە و ڕەسەنەکانی زمانی لیت هەبێت، ئەوە بڕۆ لە سایتی google.com بە دوای وشەی "b1ff"دا بگەڕێت، هەروەها زۆر بە وردی سەیری توانا سەیر و باوەڕپێنەکراوەکانی بکە لە بواری وێب دیزایندا. (ئەگەر سەیری سایتی b1ff.org بکەن دەبینن دیزاینێکی زۆر سادە و سەیری هەیە، لێرەدا نووسەر توانج لەوە دەدات. -وەرگێڕ-)

ئەمەش دایەلۆگێکە لە نێوان زمانی ئینگلیزی و زمانی لیتدا:

english: i didn't really care for that movie.
leet: dat dot mov wuz teh lose!
english: wow، i won.
leet: omgz (oh my godz) lolz!! i pwned j00r @$$!
english: i am learning how to become an elite hacker.
leet: i 4/\/\ 134|2/\/i/\/9 |-|0\/\/ 2 83c0m3 4 1337 h4x0r، roffle-mayo.
english: sigh، what in the world is that supposed to be?
leet: *sighs* wtf (what the f---) b dat f00?
english: i'm tired.
leet: i'm 80u7 2 m4k3 1ik3 ie (internet explorer) & cr45h. /m3h y4wn5

بە خۆشحاڵییەوە ئێستا بیرۆکەیەکی زۆر باشت لا یە لەسەر چۆنێتی بەکارهێنانی زمانی لیت. زمانێك نییە کە بە تەواوی ئاڵۆز بێت. وەك بۆ هەموو زمانێك ڕاستە، تا زیاتر لەگەڵ زمانێکدا خەریك بیت، زیاتر شارەزای دەبیت و پێی ڕادێیت، زمانی لیتیش هەر وایە.

لە ئینگلیزییەوە: بڕیار عوسمان

سەرچاوە:
1337 hax or handbook, tapeworm, Sams Publishing, 2005
bryar1991@gmail.com

تاعوونی کاوێژکەرە بچکۆلەکان

د. فەرەیدون عەبدولستار*

ئاژەڵە کاوێژکەرە بچووکەکانی وەك مەڕ و بزن لەو ئاژەڵانەن کە وەك یەکەیەکی ئابووری لەلایەن خەڵکی کوردستانەوە گرنگە و سوودیان لێوەردەگیرێت، چونکە لەو ئاژەڵانەن کە بە پیتن بەوەی بە درێژایی ساڵ زاوزێ دەکەن و ژمارەیان زۆر دەبێت و لە ئەنجامیشدا دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرهەمیان لە شیر و گۆشت و خوری و پێستە. کۆمەڵێك دەرد و نەخۆشی هەن کە تووشی ئاژەڵ دەبن و زیان بەم سامانە گرنگە دەگەیەنن، یەکێك لەو نەخۆشییانە کە بە توندی تووشی مەڕ و بزن دەبێت نەخۆشی تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکانە کە بێگوومان زیانێکی گەورە بە بواری ئاژەڵداری و ئابوری وڵات دەگەیەنێت، لەبەرئەوە لایەنە پەیوەندیدارەکانی حکومەتی هەرێمی کوردستان پێویستە زیاتر بایەخ بەم لایەنە ئابورییە گرنگە بدەن ئەویش بە هاندانی بەخێوکردنی مەڕ و بزن و پەروەردەکردنیان بەشێوەیەکی هاوچەرخانە.

تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکان

نەخۆشی تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکان لە سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتێرنەری پێی دەوترێت Peste despetits ruminants (PDR)، لە نێو خاوەن ئاژەڵدا لە کوردستان نەخۆشییەکە بەوە دەناسنەوە کە دەمی ئاژەڵی تووشبوو کەف دەکات و بۆگەن دەکات هەروەها بۆنێکی زۆر ناخۆشی لێدێت.

مەڕو بزن تووشی نەخۆشییەکە دەبن، بەڵام بە پێی سەرچاوەکان بزن زیاتر هەستیارترە بە تووشبوون بە نەخۆشییەکە بە بەراورد بە مەڕ و دەرکەوتووە ئەم نەخۆشییە هیچ زیانێکی ئەوتۆی بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ نییە.

تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکان زیاتر لە وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستی ئەفریقیادا بوونی هەیە و هەروەها لە وڵاتانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستیشدا تۆمارکراوە بێگومان بە کوردستانەوە.

گواستنەوەی نەخۆشییەکە بە هۆی پەیوەندی

ڕادەی لە ناوچوون و تووشبوون بە نەخۆشییەکە لەنێو ئاژەڵە تەمەن بچووکەکان زۆر زیاترە بە بەراورد لەگەڵ ئاژەڵە تەمەن گەورەکان

ڕاستەوخۆوە دەبێت لە نێوان ئاژەڵەکاندا و دەردراوی ئاژەڵی تووشبوو لەدەم و لووت و چاوییەوە بە سەرچاوەی سەرەکی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکە دادەنرێت و ئاژەڵە کێوییەکانیش ڕۆڵی لە بەرچاویان هەیە لە گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکی دیکە بەتایبەتی ئاسکی کێوی.

ڕادەی لە ناوچوون و تووشبوون بە نەخۆشییەکە لەنێو ئاژەڵە تەمەن بچووکەکان زۆر زیاترە بە بەراورد لەگەڵ ئاژەڵە تەمەن گەورەکان.

هۆکاری سەرەکی نەخۆشی تاعوونی کاوێژکەرە بچووکەکان دەگەڕێتەوە بۆ

نیشانەی جیاکەرەوەی نەخۆشییەکە

مۆربیلیڤایرەس

جۆرێك لە ڤایرەس كە پێی دەوترێت Morbillivirus كە سەر بە خێزانی Paramyxoviridae.

بەپێی سەرچاوەكان تیرەی ڤایرەسەكە دەگاتە (١٥- ٣٠٠) نانۆمیتر و درێژییەكەی دەگاتە ٨-٢٠ نانۆمیتر و سەر بە كۆمەڵەی RNA Virus.

لە پێكهاتەی ڤایرەسەكەدا كۆمەڵێك پرۆتینی جۆراو جۆری تێدایە كە بێگومان ڕۆڵی سەرەكییان هەیە لە چۆنیەتی دروستبوونی نەخۆشییەكە Pathogenesis.

ڤایرەسی نەخۆشییەكە بەشێوەیەكی سەرەكی تووشی مەڕ و بزن دەبێت و نەخۆشییەكە لە هەر چوار وەرزی ساڵدا بوونی هەیە و دەركەوتووە كە زیاتر لەو وەرزانەدا بڵاوە كە باران دەبارێت و شێدارن و هەروەها گۆڕانی پلەی گەرمی لە ناكاوی دەوروبەریش كاریگەری خۆی هەیە.

نیشانە دیارەكانی نەخۆشییەكە

لە نیشانە دیارەكانی نەخۆشی تاعوونی كاوێژكەرە بچووكەكان لە ئاژەڵی تووشبوودا:

- ماوەی تووشبوون بە ڤایرەسی نەخۆشییەكە و تا دەركەوتنی نیشانەكان نزیكەی ٢-٦ ڕۆژ دەخایەنێت.

-

لە نێو خاوەن ئاژەڵدا لە كوردستان نەخۆشییەكە بەوە دەناسنەوە كە دەمی ئاژەڵی تووشبوو كەف دەكات و بۆگەن دەكات هەروەها بۆنێكی زۆر ناخۆشی لێدێت

پلەی گەرمی لەشی ئاژەڵی تووشبوو لە ناكاودا بەرز دەبێتەوە و دەگاتە ٤٠- ٤١ پلەی سەدی.

- ئاژەڵی تووشبوو بێ هێز و لەڕ و لاواز دەبێت و لە لەوەڕ دەكەوێت.

- دەم و لووتی ئاژەڵی تووشبوو ئاو دەكات و بەرەبەرە خەست دەبێتەوە و بۆنێكی ناخۆشی لێدێت بەتایبەتی لە كاتی هەناسەدا.

- چاوی ئاژەڵی تووشبوو سوور دەبێتەوە.

- بۆشایی دەم ئاژەڵی تووشبوو تووشی Necrotic stomatitis دەبێت كە بە نیشانەیەكی جیاكەرەوەی سەرەكی نەخۆشییەكە دادەنرێت كە بە شێوەیەك لێو و پووك و زمانی ئاژەڵەكە دەقڵیشێت و لە ئەنجامدا كەفێكی زۆر دەكات و بۆنێكی زۆر ناخۆشی لێدێت.

- ئاژەڵی تووشبوو تووشی سكچوونێكی توند دەبێت و لە ئەنجامی ئەمەشدا ئاژەڵەكە وشك دەبێتەوە.

- كۆئەندامی هەناسەدان هەو دەكات و ئاژەڵی تووشبوو بە بەردەوامی دەكۆكێت.

- ئاژەڵە ئاوسەكان بەردەخەن Abortion.

- لە ئەنجامی سكچوون و وشكبوونەوەی لەشی ئاژەڵی تووشبوو پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێت دوای ٥- ١٠ ڕۆژێك مردار دەبێتەوە.

چارەسەر و كۆنترۆڵكردن

تا ئێستا هیچ چارەسەرێكی تایبەتی بۆ نەخۆشی تاعوونی كاوێژكەرە بچكۆلەكان نەدۆزراوەتەوە، بەڵام لە كاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەكە پێویستە ئاژەڵە تووشبووەكان جیابكرێنەوە و جووڵەیان سنووردار بكرێت لەگەڵ بەكارهێنانی ئەنتیبایۆتیك و شلەمەنی. هەروەها بەكارهێنانی ڤاكسین بە مەبەستی كوتانی ئاژەڵە ساغەكان و پاراستنیان لەم نەخۆشییە.

سەرچاوەكان:

1- peste despetits Ruminants (PPR): The Disease Diagnosis and Control Strategeis:
- Tim. U. Obi, DVM, MVM, Ph.O.
- Team leader, Animal Health and production.
- FAO, North Coordination, Erbil-Iraq.
2- The Merck Veterinary Manual, 9th edition, 2005. PP: 616617-.

*كۆلێژی پزیشكی ڤێتێرنەری
زانكۆی سلێمانی

سەرهەڵدانی ماتماتیك لە یۆنان

شێرکۆ ڕەشید قادر

شارستانییەتی یۆنانی بە یەکێك لە داستانە هەرە پڕشنگدارەکانی مێژووی بەشەرییەت دەژمێردرێت. لە مێژووی ماتماتیکدا، هەروەك چۆن، بە هەمان شێوە، لە مێژووی فەلسەفە و ئەدەبدا، ئـەوەی کە یۆنانەکان بە دەستیان هێنا خاڵێکی وەرچەرخانی چڵۆنایەتی و بەرزی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی بوو. یەکەم تۆماری یارییەکانی ئۆڵۆمپییات لە یۆنان لە ساڵی ٧٧٦ پێش زایینی بوو، ئەمە لە زەمەنێکدا بوو کە ئەدەبیاتی یۆنانی تەمەنی دوو سەد ساڵێك دەبوو، بەڵام تەمەنی ماتماتیك دوو سەد ساڵێك دوای یارییەکانی ئۆڵۆمپییات دەست پێدەکات. لەمێژوی ماتماتیکی یۆناندا، پێویستە سێ قۆناغ جودا بکرێتەوە، قۆناغی کلاسیکی، کە لە ساڵی ٦٠٠ پ.ز دەست پێدەکات و ڕابەران و پێشڕەوانی ماتماتیك بریتین لەتالیس و فیساگۆرس پاشان قۆناغی دووەم دەستپێدەکات، کە بەقۆناغی ئەسینا ناودەبرێت و پاڵەوانەکانی ئەفلاتون، ئەرکیتاس، ئەناکساگۆراس، ئودۆکسەسن ، دوای ئەمەش قۆناغی ئەسکەندریە دێت، کە هەتا ساڵی ٦٠٠ د.ز (دوای زایینی) درێژە دەکێشێت. بلیمەتانی ئەم قۆناغەش ئەرکەمیدس، ئیراتۆسێنێس، ئەکلیدس، ئەریستارکەس و ئەپۆلێنییەس بوون، بە هەقەت ئەمانە خەڵکانێك بوون لەبەدەنێکی کۆن و بەڵام لە ئەقڵێکی مۆدێرندا. بەدرێژایی ئەم چەند سەدەیە کلتوری گریکی تەئسیری کردوەتە سەر ناوچەکانی نزیك و دەوروبـەر. یۆنانەکان لە دەڤەرەکانی ئەسینا، باکوری ئەفەریقا، خوارووی ئیتاڵیا (سیسیلی)، گەلێك لەناوچەکانی دەریای ئیجە و دەریای ڕەش ومەڕمەڕە و گەلێك جێگای دیکەی تورکیای ئێستا نشتەجێبوون، بەڵام هەرگیز وەك یەك دەوڵەتی ناوەندی نەبوون، بەڵکو هەر شارێك بۆ خۆی سیمای دەوڵەتی هەبووە.

شارستانییەتی بابلییەکان

دەشێت ئەوەی ئینسان ناوی ناوە شارستانییەت، لە کەنارەکان و نێوان هەردوو ڕووباری دیجلە و فوراتەوە سەری هەڵدابێت. بەپێی خاکوخۆڵ لەم ناوچانەدا یارمەتی مرۆڤی ئەم دەڤەرەی داوە کە بتوانێت بەرووبوومێك بەرهەم بهێنێت کە لە پێویستی بژێوی خۆی شتێك زیاتر بووە. ئەمەش وەك دەرئەنجامێك بووە بەهۆی ئەوەی کە هەندێك کەس لە پرۆسەی ڕاستەوخۆی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی بەدور بن و ڕوویان کردبێتە کاروباری ئایینی، ئیداری، پیشەیی، دەسترەنگینی، فەرمانبەر بۆ پرسەکانی وەك باج، ڕووپێوی و زەوی دیاریکردن، بە تایبەت لە ڕووی درێژی و پانییەوە، یان بەزمانێکی دیکە دەتوانین بڵێین سەرەتایەك بووە بۆ سەرهەڵدانی ماتماتیکناسان، کە وەك پیشە مامەڵەیان لەگەڵ پرسەکانی ژمارە و پێواندا کردووە. سەرباری ئـەوەی کە ئەم ناوچانە هەمیشە گۆڕەپانی جەنگ و ڕکەبەری و داگیرکردن بوون، بەڵام زۆر بوێرانە توانیویانە شارستانییەکی چوار هەزار ساڵە بۆ مێژوو تۆمار بکەن کە گەلێك یاسا، زانستی فەلەك، لاهوت و ماتماتیکی نایاب لەخۆدەگرێت.

کلتوری میزەپۆتۆمیا هەموو ئەو زنجیرە شارستانییانە دەگرێتەوە کە بریتیین لە سۆمەری، ئەکەدی، میدی، کەلدانی و ئاشوری. پڕشنگدارترین قۆناغی بریتی بووە لە ٢٢٠٠ پ.ز (پێشزایینی) هەتا ٥٠٠ پ.ز. ئیتر ئیمپراتۆرییەتی بابلی لە ساڵی ٥٣٨ پ.ز لەسەر دەستی سەرویسی فارس کۆتایی هات، بەڵام شایانی باسە کە کاریگەری ئەم کلتورە هەتا پێنج سەدەی دیکە بەردەوام بوو.
گەلێك لەبنەما فەلسەفی، ماتماتیکی و فەلەکییەکانی فیساگۆرسەکان دەگەڕێتەوە بۆ شارستانییەتی بابلی، شارستانییەتی میزۆپۆتامیا لەنێوان ساڵانی ٢٠٠٠ هەتا ٦٠٠ی پ.ز (پێشزایین) شارستانییەتی بابلییەکان بووە.
لێرە مرۆڤ پێشکەوتنی بەرچاوی لە بـواری ئەندازەکاری و بیناسازیدا بەخۆوە دیوە، بە تایبەت لەداهێنانی نووسین، داڕشتنی یاسا، بیناسازی، دروستکردنی بورج، ئاودێری و کەناڵ-لێدان بۆ مەبەستی گواستنەوە و گەیاندنی ئاوی هەردوو ڕووباری دیجلە و فورات بۆ زەویی بەپیتی نێوانیان. دانیشتووانی ناوچەکە شاریان بنیاتنا و بازرگانی پەرەیسەند. جگە لەوەی سیستەمی باجیان داناوە و پەیڕەوییان کـردووە، کە ئەم دیـاردە شارستانییەش پێویستی بەفێربوونی حیساب و ژمارە و پێوان بووە. لەسەر قاڵبی نەرمی قوڕین و بەنووسینی بزماری گەلێك ڕووداو و شتی مێژوویی نایابیان تۆمارکردووە، ئەم قاڵبە قوڕینانەیان لە ناو تەنووردا سوورکردووەتەوە و پاشان لەبەر هەتاو بەجێیان هێشتوون بۆ ئەوەی ڕەق ببن. گەشەکردنی بازرگانی و بیناسازی پێویستی بەحیساب و پێوانی ورد بوو. زانایانی ئەم شارستانییەتە زوو فێربوون کە ڕێژەی چێوەی بازنە بۆ تیرەکەی دیاری بکەن و ژمارەیەکیان بۆ دەرچووە کە نزیکە لەبەهای π، واتە ٣،١٤ یان وەك لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەپای π ناودەبرێت و بە کوردیش بە ڕێژەی نەگۆڕ لای قوتابیان ناسراوە. جگە لەمە، چونکە پەرستگا و باخچەیان دروستکردووە، پێویست بووە کە بزانن ڕووبەر و قەبارە حیساب بکەن. بابلییەکان مەبەستیان بووە زانستی ماتماتیك بخەنەگەڕ بۆ ڕازاندنەوە و جوانترکردنی ژیانی ئەم دنیایە، واتە ژیانی بەر لە مردن، بەپێچەوانەی میسرییەکانەوە کە زیاتر بیریان لەڕازاندنەوەی قەبرەکانیان کردووەتەوە.
بابلییەکان سیستەمێکی ژمارەیی گەلێك نایاب و دانسقەیان داڕشتووە، کە لە مێژوودا بەسیستەمی شەستی ناسراوە و هەتا ئەمڕۆش لەپێوانی زەمەندا بەکاردێت، یەك سەعات شەست دەقیقەیە و یەك دەقیقەش شەست چرکەیە. تەلارسازان سیستەمی دووجاکردنی ژمارەیان دۆزیوەتەوە و بە فراوانی بەکاریان هێناوە. جووتیاران بۆ ئەوەی بزانن بڕی دانەوێڵەیان چەند بۆ دەردەچێت، پێویست بوو بزانن ڕووبەری کێڵگەکەیان چەندە، بۆ فلانە بڕ بەرهەم، چەندە زەوییان پێویستە. وەك دەزانین ڕووبەری زەوی دەکاتە لێکدانی دوو لاکەی، یان بە

واتایەکی دیکە دەکاتە لا کەڕەت لا یان درێژی کەڕەت پانی، جگە لەمە جوتیار پێویست بوو بزانێت کە چۆن بتوانێت پارچە زەوییەکەی بکاتە دوو پارچە زەویی دیکە، یان بیگۆڕێتەوە بەدوو پارچە زەویی دیکە، واتە کە بزانێت ئایا کۆی دوو ڕووبەڕەکەی دیکە دەکاتە ڕووبەری زەویەکەی خۆی. بۆ نموونە خاوەنی پارچە زەوییێك کە ڕووبەرەکەی ٢٥ یەکە دووجایە، واتە دریژی هەر لایەکی ٥ یەکە دەکات، ئەوا دەتوانێت بیگۆڕێتەوە بە دوو پارچە زەویی دیکە کە ڕووبەری یەکێکیان ٩ یەکە دووجا واتە درێژی هەر لایەکی ٣ یەکە و ڕووبەری ئەوی دیکەیان ١٦ یەکە دووجایە، واتە درێژی هەر لایەکی ٤ یەکە بێت. بەم جۆرە چەمکی ماتماتیك بە جۆرێك لەدایكبوو کە لە ژیانی ڕۆژانـەدا پێویستە پەیڕەو بکرێت، لە چارەسەری پرسەکانی کاروباری ڕۆژانەدا ڕۆڵی هەبێت و بەکاربهێنرێت. لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا دەتوانرێت ئەم پرسەی سەرەوە بەپەیوەندییەکی ماتماتیکی ساکارانە بخرێتە سەر کاغەز و بنووسرێت کە(٣٢+٤٢=٥٢) یان (٤×٤+ ٣×٣=٥×٥). هەرچەندە بەم هاوکێشەیە دەوترێت بیردۆزی فیساگۆرس، بەڵام بە دڵنیاییەوە بابلییەکان پێش یۆنانییەکان بە سەدان سێ ژمارەی فیساگۆرسییان لە کاروباری ژیانی ڕۆژانەدا بەکارهێناوە. بەڵگەش بۆ ئەم هەقیقەتە بریتییە لەو هەزاران قاڵبە قوڕینانەی کە مێژووکەیان دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٩٠٠ ی پ.ز.

پلیمپتۆنی ٣٢٢ چین؟

وەك وتمان بابلییەکان بۆ تۆمارکردنی مێژووی کلتوورییان قاڵبی قووڕینەیان بەکارهێناوەن ئەم تابلۆیانە هەتا ڕۆژگاری ئەمڕۆش بەپاکی ماونەتەوە. تەنیا لەشوێنەوارێکی کۆنی وەك نیپوور پەنجا هەزار پارچە لەم قاڵبانە دۆزراونەتەوە و ئێستا لەمۆزەخانەی یاڵ، لەکۆڵۆمیا و زانکۆی پەنسەلڤانیان و هێشتا لێکدانەوەیان بۆ نەکراوە،

بیردۆزی فیساگۆرس: دووجای ژێ دەکاتە کۆی دووجای بەرانبەر و دووجای تەنیشت. یەکێکە لە بیردۆزە هەرە نایابەکانی مێژووی ماتماتیک. لێرەدا $3^2 + 4^2 = 5^2$

تەنانەت تۆزیشیان لێ نیشتووە.

یەکێك لەم تابلۆ نایابانە کە لە مۆزەخانەی زانکۆی کۆڵۆمبیایە و بەپلیمپتۆنی ٣٢٢ ناسراوە، دوای لێکدانەوەیەکی ورد و دانسقە، دەرکەوت کە لە ١٥ ڕیز ژمارە و سێ ستوون پێکهاتووە، ستوونی دووەم و سێیەم بریتیین لەژمارە. کۆی دووجای ئەم دوو ژمارەیە دەکاتە دووجای ژمارەیەکی تەواو کە لەستوونەکەی دیکەدایە. ئەم تابلۆ قوڕینەییە پازدە سێ ژمارەیی لەخۆدەگرێت کە هەر پازدەیان ئەمڕۆ بەژمارەکانی فیساگۆرسی ناسراون(١). ڕیزی یەکەم ژمارەکانی ١١٩، ١٢٠، ١٦٩ لەخۆدەگرێت. سێ ژمارەی دیکەی فیساگۆرسی لە ٤٥، ٦٠، ٧٥ کە دەکاتە٤٥٢+٦٠٢= ٧٥٢. پێدەچێت بابلییەکان لەبنیاتنانی تەلار و پەرستگا و باخچەدا ئەم ژمارانەیان بەکارهێنابێت، بەڵام ئەوەی جێگای سەرنجە هەتا ئێستا ئاشکرا نییە، ئایا بابلییەکان هیچ هاوکێشەیەکی گشتییان وەك یاسایەك بۆ حەلکردن و دۆزینەوەی ئەم سێ ژمارەییانە بەکارهێناوە؟ لە ڕاستییدا هیچ بەڵگەیەك لە ئارادا نییە کە ئەمە بسەلمێنێت جگە لەوەی پیدەچێت کە تەنیا لە کاری پراکتیکیدا بەکاریان هێنابێت، هیچ مەرام و مەبەستی پەرەپێدان و داڕشتنی تیۆرێکی گشتی و سەراپاییان نەبووبیت، بەڵام دوور نییە لە دواڕۆژدا مێژوو زانیارییەك بخاتەڕوو کە پێچەوانەی ئەم بیروڕایە بێت.

ڕۆڵی چالاك و مەزنی یۆنانەکان لەسێ ڕووەوە لە ماتماتیکدا بـەدی دەکرێت. لایەنی یەکەم ئەوەبوو لای ماتماتیکناسانی یۆنانی پێویست بوو کە ئەنجامە ماتماتیکیەکان بنیاتێکی ئەقڵسازی دەرئەنجامگیری لەخۆبگرن، واتە لە خاڵێکەوە دەست پێدەکەین کە هەمووان لەسەری ڕازین و پاشان هەنگا و بە هەنگاو بە فۆرمێکی لۆژیکی یەك لە دوای یەك بەرەو پێش دەچین هەتا ئەنجامێکمان دەست دەکەوێت کە جێگای یەقینی هەموو لایەك بێت. ئەم میکانیزمە تەواو دژ بەو پرۆسەیەیە کە گەلێك جاران لە ژیانی ڕۆژانـەدا ڕوودەدات، کە بە پرۆسەی کەمسازیInductively ناو دەبرێت و لە ئەنجامی ئەزموونێکەوە سەبارەت بە دیاردەیەکی تایبەت و سەرەنجام فۆرمێکی گشتگیری دەدەینێ، یان لە ئەنجامی هـەوڵ و هەڵەوە فێردەبین .لایەنی دووەم بریتییە لـەوەی کە یۆنانەکان ماتماتیکیان کردە زانستێکی ئەبستراکت، ئەم دیاردەیە لە ڕۆژگاری ئەفلاتوندا تەواو گەشەی کرد و بووە باو، چونکە ئەفلاتون بـاوەڕی وابوو کە مەملەکەتێك هەیە، مەملەکەتێکی ئایدیاڵ، ڕۆحی و پاکژ، پڕن لە ئایدیا پوختەکان، لای ئەفلاتون زەمەن لەم مەملەکەتەدا نەگۆڕە و بێسنورە و هەرگیز کۆتا نایەت و ناڕوخێت، تەنانەت هەرچی فۆرمە ماتماتیکیەکان هەن، وەك بازنە، چوارگۆشە، سێگۆشە و فۆرمە جیۆمەترییەکانی دیکە، لە بناواندا و ڕەسەنەکانی لەم مەملەکەتەن و ئەوەی ئێمە لێرە، لەم واقیعەی خۆماندا، بەدییان دەکەین و دێنە بەرچاومان و وێنایان

وێنەی ژمارە 1: پلیمپتۆنی 322 تابلۆ قورینەی بابلی 1800پز. تابلۆکە بریتیە لە خشتەیەکی سێ ستونی ژمارەیی فیساگۆرسی بۆ فێربونی لاکانی سێگۆشەیەکی وەستاو، لە وێنەکەدا ژمارەیەکی باش لە ژمارە سێییەکانی فیساگۆرسی نیشان دەدات.

دەکەین، جگە لە کۆپییەکی ناکامڵ و شێواوی فۆرمە ئەسڵییەکان هێچی دیکە نین. لای ئەفلاتون نوسخە ئەسڵییەکانی بازنە، سێگۆشە و هەموو شێوە و تەنە ڕەقە جیۆمەترییەکانی دیکە لە ڕاستیدا بە ئاسمانی ئەم مەملەکەتەدا بلاوبوونەتەوە. لای ئەفلاتون ماتماتیك پوختترین، بەهاترین، بەرزترین و نایابترین فۆرمەکانی بیرکردنەوەی ئینسان پێکدەهێنن، هەر بۆیەش پێویستە لەلایەن کەسانێکەوە بە وردی بخوێنرێت کە دەیانەوێت ببنە ڕابەر و سەرکردەی ئەم وڵاتە و حوکمی خەڵکان بکەن. هەروەها لە خۆڕا و گاڵتە نییە کە لەسەر دەروازەی چونەژوورەوەی ئەکادیمیاکەی ئەفلاتون نوسرابوو: هاتنە ژوورەوە بۆ کەسانی ناشی بە جیۆمەتری قەدەغەیە.

هەر لێرەشەوە دەگەینە خاڵی یان لایەنی سێیەم کە یۆنانەکان ڕۆڵیان تێدا دیوە، ئەویش بریتی بووە لە جەختکردن لە بەرزی بەهای جیۆمەتری و وەگەڕخستنی میتۆدە جیۆمەترییەکان بۆ حەلکردنی پرسەکان. ئەوەی لێرەدا شایانی پرسیارە، ئەوەیە کە یۆنانەکان بۆچی ئەم ماتماتیکە جوان و نایابەیان بنیاتنا؟ یان بە واتایەکی دیکە ئاشکرا کرد؟ سەرچاوەی ئیلهامی ئەم هەموو داهێنانانە چی بوون؟ ئەی ئامانج و مەبەستیان چی بوون؟

هەڵوێستی یۆنانەکان لە بەرامبەر گەردوون و سروشتدا وەڵامێکە بۆ ئەم پرسانە. یۆنانەکان مەرام و مەبەستیان بوو لە گەردوون بگەن، مەبەستیان بوو بزانن بۆچی گەردوون و سروشت نیزامێکی ماتماتیکی هەیە و یاسایەکی ژمارەیی لە خۆدەگرێت؟ بۆچی دنیا بە مانا قوڵییەکەی و بەو فراوانیە کەوتۆتە ژێر حوکمی یاسای ماتماتیکییەوە؟ هەربۆیەشە خوێندن و توێژینەوەی ماتماتیکی لایان کلیلی ئاواڵەکردنی جیهانی سروشتە و دەروازەیەکە بۆ تێگەیشتن و بگرە زاڵبوون بەسەر سروشتدا.

ئەم هەڵوێستی ئەقڵگەرایی و ڕەخنە ئامێزییە هەر زوو لە نێوان فەیلەسوفان، زانایان و ماتماتیکناساندا، کە سەرەتاکەی لە تالیسەوە دەست پێدەکات، لە دایکبوو.

توێژینەوە بەراییەکانی ماتماتیك لە ڕۆژگاری کۆنی یونانیدا ئامانجێکی دیکەی سەرەکییان هەبوو، هەرچەندە ئەم ئامانجە فۆرمێکی ساکاریشی لەخۆ گرتبێت، بەڵام گەلێك گرنگ بوو، ئەویش بریتی بوو لە تێگەیشتن لە پێگەی مرۆڤ لە گەردووندا لە ڕوانگەی مۆدێلێکی ئەقڵانییەوە. ماتماتیك ئامێرێکی گرنگی یارمەتیدەر بوو بۆ مرۆڤ لە گەشتەکەیدا بە مەبەستی گەڕان بە دوای نیزام و ڕێکوپێکی لەناو جەرگەی پشێویدا، بە شێوەیەك کە بتوانێت فکر و بیرکردنەوەی بە جۆرێکی لۆژیکی ڕێکبخات. یۆنانییەکان ئاشنایەتییان لەگەڵ ماتماتیکی میزۆپۆتامیا و میسردا پەیداکردبوو و کەوتبوونە ژێر کاریگەری ماتماتیکی ئەم دوو شارستانییە، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا زۆر زیرەکانە درکییان بە خاڵێکی گرنگ کردبوو ئەویش ئەوەبوو کە بابلییەکان و میسرییەکان، هەرچەندە لە باری تەکنیکیەوە پێشکەوتوو بوون، بەڵام هێشتا بەرە و ئەقڵگەرایی هەنگاویان نەنابوو، دیارە ئەمەش ئەرکێك بوو یۆنانەکان گرتیانە ئەستۆ. بۆ نموونە پرسەکانی وەك بۆچی ڕووبەری سێگۆشەیەك دەکاتە نیوەی ڕووبەری لاکێشەیەك کە هەمان بنکە و بەرزییان هەیە؟ یان بۆچی سێگۆشەیەکی دوو لا یەکسان دوو گۆشەی هەمان بەهایان هەیە؟ ئەم پرسانە لە دەسەڵاتی کەسدا نین و خۆیان بە تەبیعەت لای هەمان ئەو کەسانە دروست دەبن کە هەمان پرسی هاوشێوە دەکەن سەبارەت بە بونیات و پێکهاتە و چۆنییەتی دروستبوونی گەردوون، سروشت و زەوی. تالیس بەڕابەر و پێشڕەوی ئەم شەپۆلی ئەقڵگەراییە دادەنرێت(٢).

فیساگۆرس

هەمووومان بە منداڵی و لە پلەی ناوەندی خوێندندا ئاشنایەتیمان لەگەڵ بیردۆزی فیساگۆرسیدا پەیدا کردووە، ئەو بیردۆزەی بە کورتی دەڵێت: لە سێگۆشەیەکی گۆشەوەستاودا دووجای ژێ دەکاتە کۆی دووجای تەنیشت و دووجای بەرامبەر. هەرچەندە بۆ

ڕۆژانی منداڵی هێندە بەسە سەبارەت بە فیساگۆرس بزانین، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم زاتە گەورەیە کاریگەرییەکی قووڵی کردووەتە سەر مێژووی بەشەرییەت، هەر لە خۆرئاوا هەتا خۆرهەڵات، فەلسەفە و ماتماتیکی فیساگۆرس و خانەقای فیساگۆرسی ڕۆڵێکی دیار و نایابیان بینیوە لە بەرجەستەبوونی هەردوو شارستانییەتی ئیسلامی و مەسیحییدا. جگە لەوەی کە فەلسەفەی فیساگۆرسی بوو بە ئیلهام بۆ فەلسەفەی هەریەك لە ئەفلاتون و ئەرستۆ.

سەبارەت بە ژیانی فیساگۆرس زانیارییەکی زۆر کەم لە ئارادایە، سەرباری ئەمەش زیاتر لە کەسایەتییەکی ئەفسووناوی دەچێت وەك لە ڕاستی. سەرچاوەی ڕاستەوخۆ و دەستی یەك لە مەڕ ژیانی هەتا بڵێیت دەگمەنە، بەڵام بەگشتی پێدەچێت لە نێوانی ساڵانی ٥٨٠-٥٠٠ (پ.ز)، لە شارۆچکەی سامۆس، کە دەکەوێتە سەر کەنارەکانی خۆرئاوای تورکیای ئێستا، ژیابێت، هەندێك ژێدەری یۆنانی ئاماژە بەوە دەدەن کە لە ڕۆژگاری ژیانیدا، لە نێو خەڵکاندا وا بڵاوبووە کە فیساگۆرس کوڕی خوداوەند ئەپۆڵۆیە و هەندێك سەرچاوەی دیکە دەڵێن کوڕی پیاو ماقووڵی ئەو ڕۆژگارەی شاری سامۆس مێسارچۆسە. چەندەها ساڵی تەمەنی خۆی لەم شارۆچکەیە، لە سایەی حوکمی دکیتاتۆر پۆلیکراتدا بە سەردەبات. هێشتا هەرزەکار دەبێت کە دەبێتە شاگردی تالیسی فەیلەسوف. هەروەها لەژێر دەستی فێرسایدس و پاشانیش لای ئەناکسیماندەر دەخوێنێت.

ئەو ڕۆژگارە سامۆس زاڵمیك حوکمی دەکات کە نێوی پۆلیکرات دەبێت، ئەم حاکمە سەروەتێکی زەبەندی بە هۆی بازرگانی قاچاخەوە پێکەوەنابوو، لە ئاسابەدەر هەڵپەرست بووە، چونکە هەر کە جەنگ لە نێوان دوو بەرەی دراوسێدا هەڵدەگیرسا، لە پێناوی مانەوەی دەسەڵاتی خۆی، لایەنی بەهێزی دەگرت، لە لایەنی بازرگانییەوە ڕکەبەری میلێتەسی کـردووە. پۆلیکرات لە ساڵی ٥٣٥ بۆ ٥٢٢ حوکم دەکات. کە فارسەکان شاری میلێتەس داگیردەکەن، بۆ ئەوەی دەستدرێژی فارسەکان بۆ لای خۆی بوەستێنێت، خۆی دەداتە پاڵ ئەماسیس، کە پادشای میسر بوو، کەچی کاتێك قامبیس، پادشای ئێران، هەموو هێز و دەسەڵاتی خۆی دەخاتە گەڕ بۆ داگیرکردنی میسر، پۆلیکرات، کە بۆی دەرکەوت قامبیس خەریکە جەنگەکە دەباتەوە، ئەمجارە پاڵدەداتە لای فارسەکان و لەشکرێك پێکدەهێنێت بۆ هێرشکردنە سەر میسر، سەرکردەکانی ئەم لەشکرە بریتی بوون لە نەیارانی سیاسی پۆلیکرات خۆی، بێگومان مەبەستی بوو لە میسر تەفرتوونا ببن و بە هیچ جۆرێك نەگەڕێنەوە، بەڵام لەشکرەکە یاخی دەبن و لەگەڵ فارسەکان دەست تێکەڵ دەکەن، فارسەکان ئەسیری دەکەن و لە ساڵی ٥٢٢ پ.ز لە خاچی دەدەن(٣).

سامۆس، لە ڕۆژگاری حوکمی پۆلیکراتدا، لە باری بازرگانی و ئابوورییەوە پێشکەوتن و بووژانەوەی نایابی بە خۆوە دیبوو، هەرچەندە دیکتاتۆر بوو، بەڵام زۆر حەزی لە هونەر و ئەدەب بوو، دۆستی ڕۆشنبیران و حەکیمان بوو، لە کۆشك و سەراکەیدا شاعیران و هونەرمەندان ڕێزیان لێدەگیرا. ناوەندە گشتییەکانی شارەکە سیمای جوان و ڕازاوەیـان لەخۆگرتبوو، زۆر بە نایابی خزمەتی شارەکەی دەکـرد. فیساگۆرس خۆشی بە حوکمی پۆلیکرات نەدەهات، بارگەی پێچایەوە و مەنزڵی جێهێشت بۆ شاری مێلیتەس، لێرە ماوەیەك دەبێتە شاگردی تاڵیس (وەك دەڵێن)، ئەمیش هانی دەدات بۆ فێربوون ڕوو بکاتە وڵاتی میسر و بابل. بەم جۆرە سەفەر دەکات بۆ وڵاتی میسر و لەوێ ١٣ یان ٢٢ ساڵ دەمێنێتەوە و وانەکانی جیۆمەتری و فەلەك دەخوێنێت، جگە لەوەی تەواو ئاشنا دەبێت لەگەڵ کلتوری ئاینیی و غەیبناسی میسرییەکاندا و تەنانەت وەك دەڵێن، لە جەژنی سروتە ئایینییەکاندا بەشداری دەکات و لە پەرستگا پڕ لە پەنهانییەکاندا کات بەسەردەبات، فێری زمانی هیلۆگریفی دەبێت، بەم جۆرە کلتور و ئایینی میسری ڕۆڵێکی مەزن و فراوان دەگێڕن لە بەرجەستەکردنی هەیکەلی دەروونی و ئەقڵی فیساگۆرسدا. کاتێك قامبیس وڵاتی میسر داگیردەکات، فیساگۆرس بە ئەسیری جەنگ دەگیرێت و بە دەستبەسەری لەگەڵ کاروانی لەشکری قامبیس دا ڕەوەدەکاتە وڵاتی بابل. دوای ئازادبوونی، لێرە تەواوی ژیانی خۆی تەرخان دەکات بۆ خوێندنی بیرکاری، میوزیك، فەلەك و مەزهەبە ئایینییەکانی وڵاتانی میزۆپۆتۆمیا.

گەڕانەوەی فیساگۆرس بۆ وڵات

فیساگۆرس، دوای ساڵێکی زۆری فێربوون و خوێندنی یاسا سەرەتاییەکانی ژمارە، پرەنسیپە ئایینییەکانی بابل، میسر، زەردەشتی و هەروەك دەڵێن هندیش، لە ئاوارەیی دەگەڕێتەوە بۆ شارۆچکەی سامۆس، زێدی خۆی، ئەو کات تەمەن پەنجا ساڵان بووە. هەر زوو وەك نوورانییەکی پڕ موجیزە، کەسایەتییەکی عیرفان و زانایەکی حەکیم ناوبانگ بۆ خۆی پەیدادەکات. کاتێك خەڵك لە بەرانبەری ڕادەوەستن، سام دایاندەگرێت، هەست دەکەن کە هێزێکی مەزن لە ناخیدا خۆی مەڵاس داوە جگە لەوەش خۆشی هێندەی دیکە هەوڵی بڵاوکردنەوەی داستانی پڕ تەلیسماوی، قارەمانی و خەیاڵبافی سەبارەت بەخۆی داوە. بەم جۆرە هێدی هێدی لەگەڵ گوزەری زەمەندا زەمینە خۆشبوو بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی جودا، موبارەك و بەرزتر لە خەڵك دروست ببێت. سەرەنجام هەوڵدەدات خانەقایەك بۆ خۆی دروست بکات بە مەبەستی خوێندن و توێژینەوەی فەلسەفی، بڵاوکردنەوەی بیروڕا ئایینییەکان و یاسا نوێکانی بیرکاری کە تازە بە تازەیی لە وڵاتانی دراوسێ خۆی فێری بووبوون. ئامانج و مەبەستی فیساگۆرس تەنیا بەکارهێنانی ژمارە نەبوو بەڵکوو بریتی بوو لە تێگەشتن لە جەوهەری ژمارە و گەڕان لە دووی ڕەهەندە فەلسەفییەکانی ژمارە. فیساگۆرس کەوتە گەڕان لە دووی پەیداکردنی شاگردانی زیرەك و بلیمەت بۆ ئەوەی لە پەیامەکەی

حاڵی ببن و لە بڵاوکردنەوەی بیروباوەڕە تازەکانی بگەن، زیاتریش عەوداڵی خەڵکانێك بوو کە بۆ خۆیان خاوەن بیرکردنەوەی ئازاد و داهێنەرانە بن.
پۆلیکرات کە ناوبانگی دەبیستێت و دەزانێت پیاوێکی بە ویقار و حیکمەتە و سیمایەکی عیرفانی هەیە، بۆ کۆشکەکەی خۆی داوەتی دەکات و هەوڵ دەدات قایلی بکات کە وەزیفەیەك یان کارێکی دیپلۆماتی گەورەی پێ ببەخشێت، بەڵام فیساگۆرس ئەم داوایە ڕەتدەکاتەوە، چونکە وەك دەڵێن، حوکم و ناعەدالەتی پۆلیکراتی بەدڵ نابێت، جگە لەوەی باش دەزانێت کە خۆی ڕۆژگارێك لە سامۆسدا ژیاوە کە کلتورەکەی تەواو جودا بووە لە ئێستا، ئەو زەمەنە کۆمەڵگە لیبراڵ و بیرکردنەوەی مەردووم لە فەزایەکی تەواو ئازادا بووە، بەڵام ئێستا، گەرچی بوژانەوەی ئابوری لە ئارادایە، کۆمەڵگە بووەتە کۆمەڵگەیەکی مووحافیز. فیساگۆرس هەست دەکات کە ئەمە جۆرە گەمەیەکە و مەبەستی پۆلیکرات تەنیا بریتییە لە کڕین و دەستەمۆکردنی. هەر بۆیەش بڕیاردەدات و ڕوو لە ئەشکەوتێکی دوورەپەرێز دەکات و بە تەنیا ڕۆژانە خەریکی خووردبوونەوە و خەڵوەت دەبێت. دوای زەمەنێکی کورت فیساگۆرس دەروازەی گۆشەگیری و تەنیایی دەشکێنێت و جارێکی دیکە عەوداڵ دەبێت بە دوای خەڵکدا بۆ ڕاگەیاندنی پەیامەکانی، بەم جۆرە قوتابییەك پەیدا دەکات و وانەکانی ماتماتیکی فێردەکات. بۆ هەر وانەیەك، فیساگۆرس سێ ئۆبڵ(٤) بە قوتابییەکە دەدات، واتە لە بری ئەوەی فیساگۆرس پارە وەربگرێت، لە پێناوی بڵاوبوونەوەی پەیامەکەیدا، ئەم پارە بە قوتابییەکە دەبەخشێت. لەگەڵ گوزەری چەند هەفتەیەکدا، فیساگۆرس بۆ ئەوەی بزانێت کە ئایا بەڕاستی ئەم قوتابییە خولیا و ئالوودەی فێربوونە یان نا، لاوە بانگ دەکات و بۆ ئەوەی زمانی تاقیبکاتەوە، دەڵێت: من چیتر ناتوانم لەگەڵ وانەکاندا پارەت بدەمێ، بۆیە تۆ ئازادی و بڕۆ لە جێگایەکی دیکە لە دوای فێربوون بگەڕێ. قووتابییەکە، چونکە سەرەتای فێربوونی بڕیوە و چۆتە قۆناغێك کە خۆی ئارەزووی لە فەلسەفە و ماتماتیکە و تەواو خۆشی پێدێت، بە هیچ جۆرێك حەز ناکات کۆتایی بە خوێندن بهێنێت، هەر بۆیەش ئەو پێشنیازەی مامۆستاکەی ڕەتدەکاتەوە و بڕیاری مانەوە دەدات و بە پێچەوانەی هەفتەکانی لەوەبەر، خۆی لەمەودوا مەسرەف دەکات و، بۆ هەر وانەیەکیش پارە دەدات بە مامۆستا پایەبەرزەکەی. بەم جۆرە فیساگۆرس لە سامۆس نیمچە قوتابخانەیەکی کاتی دروست دەکات، بەڵام بیروباوەڕی ڕیفۆرمخوازی فیساگۆرسی سەبارەت بە کۆمەڵ، بە تایبەت لە بەرامبەر ئازادی ژنان، وەك دەڵێن، پۆلیکرات سەغڵەت دەکات. فیساگۆرس ناچار دەبێت دیسانەوە بارگەی بپێچێتەوە و لەگەڵ دایکی و تەنیا قووتابییەکەیدا هەڵبێت بەرەو باشووری ئیتاڵیا و لە شارۆچکەی کرۆتۆن بگیرسێتەوە.

کرۆتۆن شارێکی یۆنانی بوو، بەڵام لە سایەی حوکمرانێکی دیکەدا. شارێك بوو لە باری ئابوری و بازرگانییەوە بووژاوە و ئاستێکی باشی خۆشگوزەرانی هەبوو. خۆشبەختانە، فیساگۆرس لەم شارە بووە ئاشنای بەهێزترین پیاو لە مێژووی بەشەرییەت و لە هەمان کاتدا دەوڵەمەندترین کەسایەتی ڕۆژگاری خۆی لە کرۆتۆن، ئەویش مایلۆ(٥) بوو. مایلۆ لە سەرانسەری یۆناندا ناوی وەك ئەستێرەیەك و پاڵەوانێکی ئۆڵەمپی بڵاوبوبۆوە، کە دوازدە جار پاڵەوانێتی بە دەستهێنابوو، سەرباری یارییەکانی ئۆڵەمپی، زۆر ئالوودەی فەلسەفە و ماتماتیك بوو. فیساگۆرسیش بە هەمان شێوە وەك فەیلەسوفێك شۆرەتی دەرکردبوو، مایلۆ بەشێکی کۆشکەکەی تەرخانکرد بۆ خوێندن و توێژینەوەی فەلسەفی و ماتماتیك. بەم جۆرە دوو کەسایەتیی کاریزما، داهێنەرترین ئەقڵ و بەهێزترین بەدەن لە مێژووی بەشەرییەتدا لە ڕۆژگاری یۆنانی کلاسیکدا بوون بە هاوپەیمان و هاوکار.
فیساگۆرس قوتابخانەی فیساگۆرسی پێکەوە نا، کە لە مێژوودا بە ئەڵقەی برایانی فیساگۆرسی بەناوبانگە، سەرەتا ژمارەی ئەندامانی شەش سەد کەس بوو، تەرزی ژیانیان سادە و ساکار بوو، هاندەدران بۆ ملکەچی و ئارامی، ئەم گروپە نایابە کاریان تەنیا گوێگرتن نەبوو لە وانەکانی فیساگۆرس، بەڵکو هەموو وەك یەك ڕۆڵیان هەبوو لە داهێنانی چەمك و تێگەی نوێ، ئەندامانی نوێ پێویست بوو بە دەسەڵات و هیمەتی ژمارە سوێند بخۆن، هەموو سەروەت و سامانەکەیان بە حەوزی قوتابخانەی برایان ببەخشن، پاشانیس ئەگەر ویستیان ماڵئاوایی لە برایان بکەن، ئەوا دوو ئەوەندەی سەروەتەکەیان کە سەرەتا داویانە پێدەبەخشرێتەوە و وەك یادگاری و ڕێزیش لە دوا ڕۆژدا نزرگەیەکیان بۆ هەڵدەبسترێت. جگە لەوە ئەندامانی نوێ پێویست بوو بۆ چەندساڵێك بە بێدەنگ دانیشن و ئەرکیان تەنیا گوێگرتن و گوێڕایەڵی بوو لە مامۆستا فیساگۆرس خۆی، هیچ ئەندامێکی نوێ مافی نەبوو کە مامۆستاکەیان بەپرسیار سەغڵەت بکات. ئەم دیاردەیە هەتا ئێستاش لە قوتابخانەی هەندێك لە وڵاتان پەیڕەو دەکرێت، گومانی تێدا نییە هەموو مامۆستایەك لەم ڕۆژگارەدا حەز دەکات ئەم تەرزە پەروەردەییە بگەڕێتەوە، بە تایبەت لە خۆرئاوا. گەورەیی قوتابخانەی برایان لەوەدا بوو کە بۆ یەکەم جار لە مێژوودا ژنان مافیان هەبوو ببنە ئەندام و وەك پیاوان مامەڵەیان لەگەڵ دەکرا و لە هەموو بوارەکاندا ڕۆڵیان هەبوو، یەکێك لە ئەندامانی ژن لەناو ئەڵقەکەدا کیژە جوانەکەی مایلۆ، تیئانۆ Theano دەبێت. وەك دەڵێن وەها گیرۆدەی ئەوینی فیساگۆرس دەبێت و ڕۆژێك تیئانۆ زۆری بۆ دێت و چیتر ناتوانێت خۆشەویستی خۆی بەو جۆرە کپ بکات، بۆیە ڕازی دڵی خۆی ڕاشکاوانە بۆ فیساگۆرس هەڵدەڕێژێت، باس لە خۆشەویستی خۆی بۆ مامۆستا پڕ لە سام و نوورانیەکەی دەکات، داوای لێدەکات

که بیخوازێت. سەرەنجام، فیساگۆرس بەدڵێکی فراوانەوە ئەم خۆشەویستییە لەئامێز دەگرێت، سەرباری جیاوازی زۆر لەتەمەندا، دەبێتە هاوسەری و پاشانیش دەبێتە مامۆستای ماتماتیك و گەلێك بابەت دەربارەی ماتماتیك و فەلسەفە دەنووسێت. هەروەك لە چەرخی پێنجەمدا ناوی سێ ژنی دیکە هاتوون وەك ئەندامانی ئەڵقەی برایانی فیساگۆرسەکان، ئەوانەش بریتی بوون لەفینتیس ، مێلیسا و تیمیچا(٦).

هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەدەن کە ژنان لە قوتابخانەی فیساگۆرسەکاندا تەنیا سەرقاڵی فێربوونی کاروبار و پیشە هونەرییەکانی ناوماڵ و دایکێتی و منداڵ بەخێوکردن بوون، زۆر بەدەگمەن لە بوارەکانی ئایین و فەلسەفە و ماتماتیکدا کاریان کردووە(٧).

ئەوەی پێویستە لێرەدا بگوترێت ئەوەیە کە بە فەرمانی فیساگۆرس خۆی لە حوجرەکەیدا بەکارهێنانی کتێب بۆ خوێندن یاساخ بووە، هەر بۆیەش زانیاری لە مەڕ فیساگۆرسەکان هەمووی دەستی دووە و هەرگیز سەرچاوەکەی لە قوتابخانەکەوە نەهاتووە. دوو سەرچاوەی هەرە گرنگ لەسەر فیساگۆرسەکان بریتین لە کتێبی ئایامبلیکەس و پرۆلۆکەس، کە هەردووکیان دوای چەندەها سەدە نوسراون.

فیساگۆرس، یەکەم کەس بوو کە حەزی دەکرد بە فەیلەسووف بناسرێت، چونکە ئەو دەم حەکیمان تەنیا بە ناوی سۆفیستەوە دەناسران و شۆرەتیان هەبوو. لە وازیەیەکی ئۆلۆمپیدا، لیۆن، میری فیلۆس پرسیاری لێدەکات کە چۆن وەسفی خۆی دەکات، فیساگۆرس یەکسەر دەڵێت: من فەیلەسوفم، میر لیۆن تا ئەو دەم وشەی فەیلەسووفی نەبیستبوو، هەر بۆیەش داوای لێدەکات کە وشەکەی بۆ روون بکاتەوە. فیساگۆرس لە وەڵامدا دەڵێت: میر لیۆن، دەشێت ژیان وەك خەڵکی ئەم یارییە وێنا بکرێت، ئەم حەشاماتەی ئێرە کە تۆ دەیانبینیت، هەندێکیان عەوداڵی پلە و پایەن، هەندێکی دیکەیان بەهیوا و مەرامی شۆرەت و گەورەیی دەژین، بەڵام لە نێوان ئەم گرووپانەشدا خەڵکانێکی کەم هەن هاتوون بۆ سەیرکردنی ئەوانەی کە لێرە دێن و دەچن.

ژیانیش هەر بەم جۆرەیە، هەندێك کەوتوونەتە ژێر کاریگەری خۆشەویستی سامانەوە، هەندێکی دیکە کوێرانە وەك شێت سەرگەردانی کورسی و دەسەڵاتن، بەڵام نایابترین جۆری مرۆڤ ئەوەیە کە دەستبەرداری ژیانی خۆی دەبێت لەپێناوی ئاشکراکردنی مانا و مەبەستی ژیـان خـۆی، عەوداڵە لە دووی هەڵدانەوەی پەنهانییەکانی سروشت و گـەردوون. ئەمە ئەو مرۆڤەیە کە من بە فەیلەسووف ناوزەدی دەکەم. هەرچەندە هیچ کەس لە هەموو ڕەهەندەکانەوە کۆمپلیت حەکیم نییە، بەڵام ئەم کەسە حیکمەتی هەر وەك دەروازیەك بەرەو پەنهانییەکانی سروشت خۆش دەوێت. هەرچەندە خەڵکان لە گەورەیی و کاریگەریی کەسایەتی فیساگۆرس گەیشتبوون، بەڵام هیچ کەس لە وردەکاری و تەفسیلات و بنەما ئایینی، فەلسەفی و ماتماتیکییەکانی ناو خانەقاکە ئاگادار نەبوو، چونکە ئەمانە کۆمەڵە نهێنییەك بوون کە تەنیا ئەندامانی قوتابخانەکە دەیانزانی، نەك دنیای دەرەوە، جگە لەوەی ئەندامان سوێند دەدران کە بە هیچ کلۆجێك وانەکانی حوجرە و دۆزینەوە ماتماتیکییەکان لای کەس باس بکەن یان بدرکێنن. تەنانەت دوای مردنی فیساگۆرس، یەکێك لە ئەندامان سنووری پەیڕەوی سڕقایمی قوتابخانەکە دەشکێنێت و گەلێك نهێنی دەدرکێنێت، سەرەنجام ئەم ئەندامە لەناو ئاودا نقووم دەکرێت هەتا گیان لە دەست دەدات. ئەم سیفەتی سڕقاییمیە لە ئاسا بەدەرە هەتا ڕۆژگاری ئەمڕۆش لە نێوەندە ماتماتیکییەکاندا باوە. جگە لەوەی کەم کەس ئاگادار بوون لەوەی فیساگۆرسەکان چ پلەیەکی سەکەوتنیان لە بواری زانستدا بەدەست هێناوە. هەر ئەمەش بووە بە هۆی کەمی زانیاری ورد سەبارەت بەفیساگۆرس و فیساگۆرسەکان. زیندووترین نموونەی لەمجۆرە سڕقاییمیە ماتماتیکییە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا کارە گەورە و بە شۆرەتەکەی ئەندرو وایلزی ئینگلیزی بوو، کە بۆ ماوەی حەوت ساڵ چووە دنیای گۆشەگیری، بە جۆرێك هاوڕێ نزیکەکانیشی نەیاندەزانی وایلز ئالوودە و عەوداڵی چییە؟ هەتا لە پڕ لە ساڵی ١٩٩٣دا بەجیهانی ڕاگەیاند کە ئەو دوا تیۆرمی فێرماتی سەلماندووە و ئێستا ئامادەیە پێشکەشی بەجیهانی بکات.

ئایینی فیساگۆرسەکان

فیساگۆرسەکان بە پلەی یەکەم ژمارە لەلایان ڕەهەندێکی پیرۆزی هەبوو و بە جۆرێك لە ژمارەیان ڕوانییوە کە گەوهەری هەموو بوونێك و دیاردەیەکە لە سروشتدا و تەنانەت گەردوونیش پەیوەندییەکی ژمارەیی لەخۆ گرتووە. هەروەك لەوەبەر باسمان کرد کە سوێندی یەکەم و ئاخری ئەندامانی فیساگۆرسی ژمارە بوو. بەڵام لە هەمان کاتدا ژمارە ڕەهەندێکی غەیب و ئەفسوناویشی هەبوو. قوتابخانەی فیساگۆرسەکان لە دوا سێ چارەکەی چەرخی شەشی پ.ز دروستبوو، ئەو چەرخەی کە مرۆڤ هێشتا تەواو گیرۆدە و ملکەچی غەزەب و ڕەحمەتی سروشت بوو. جگە لەوەش مرۆ بۆ سەبووری و ئارامی تەنیا پەنای بردووەتە بەردەم خواکان و پاڕاوەتەوە. واتە سروشت درامایەك بووە و خوداکان دەرهێنەر و ئادەمیزادیش قوربانی بووە، هەر بۆیەش ناچار بووە چارەنووسی خۆی بداتە دەست ئەم خودایانە. بەڵام کاری ئەم خودایانە هەرگیز پێشبینی ناکرێت. مرۆڤ لە چەرخی شەشی پ.زدا، بەهەر جۆرێك بوو، ئەو بیرۆکەیەی لەلا دروستبوو کە دیاردەکانی سروشت لەلایەن خوداکانەوە ئاڕاستە ناکرێن، بەڵکو ئەمانە دەرئەنجامی چەند پرۆسەیەکی ناو سروشت خۆین، وەك چۆن ڕوودەدەن ئاواش پێدەچێت مرۆڤ بتوانێت پێشبینی ئەم کارەساتانە بکات. بەم جۆرە مرۆڤ لەبری پەنا بردنە بەر خوداکان، دەتوانێت لە

هەمبەر سروشت خۆیدا بوەستێت و بە بێ ترس بپرسێت؛ تۆ چیت؟ تۆ کێیت؟. ئەمە سەرەتای لە دایکبوونی فەلسەفە و بیرکردنەوەی ئەقڵگەراییە، مژدەی لە دایکبوونی چەمکێکی شۆڕشگێرانەیە لە مێژووی بیرکردنەوەی بەشەرییەتدا کە هەتا ئێستاش هەر بەردەوامە. تالیس و قوتابخانەی ئایۆنی بەرابەر و نەوەی یەکەمی ئەم شۆڕشە دادەنرێن، فیساگۆرسەکانیش بەنەوەی دووەم.

هەندێك لە بنەما ئایینییەکانی قوتابخانەی فیساگۆرسی بریتی بوون لەوەی کە ژنان و پیاوان هەمان مافیان هەبوو، کە ئەمە بۆ ڕۆژگاری خۆی دیاردەیەکی ناسا و دەگمەن، بەڵام لە هەمان کاتدا نایاب بووە. موڵك هی هەمووان بووە، لای فیساگۆرسەکان، ئێمە لەم دنیایەدا غەریبین، جەستە گۆڕی ڕۆحە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، بۆ ڕزگارکردنی ڕۆح لەنێو ئەم گۆڕە تاریکە، پێویستە هەرگیز پەنا نەبەینە بەر خۆکوشتن، چونکە ئێمە ڕانەمەڕین و شوانەکەمان خوداوەندە، هەر بۆیەش بێ فەرمایشی ئەو ئێمە ئەو هەقەمان نییە کە ڕابکەین، ئەمە دیاردەیەکە لەئایینی ئیسلامدا هەیە و بۆ ئادەم گوناهە کە کۆتایی بەژیانی خۆی بهێنێت.

لای فیساگۆرسەکان، بۆیە پێویستە ڕوو لە خوێندنی ماتماتیك (ژمارە) بکەین، چونکە هۆکارێکە بۆ پاکژکردنەوەی ڕۆح، جگە لەوەش ڕۆح هەرگیز نامرێت، بەڵکو لە فۆرمێکی ژیانەوە نەقڵ دەبێت بۆ فۆرمێکی دیکە، لە بەرگێکەوە بۆ بەرگێکی دیکە، لە زیندەوەرێکەوە، مرۆڤێکەوە یان گیانەوەرێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگوازرێتەوە. ئەندامان پێویستە لەو هەقیقەتە بگەن کە جەستەیان تەنیا کاتییە، بەڵام ڕۆحیان بوونێکی ئەبەدییە و هەرگیز نامرێت، دەبێت ئەوەش بزانن کە ڕۆحیان دوور نییە لەجەستەی مرۆڤێکی دیکە، باڵندەیەکی دیکە یان زیندەوەرێکی دیکەوە هاتبێت. ڕەوتی ئەم پرۆسەیە هەمیشە لەجووڵەدایە و هەرگیز کۆتایی نایەت. دەگێڕنەوە دەڵێن جارێك فیساگۆرس خۆی کاتێك بەکووچەیەکدا گـوزەر دەکـات، دەبینێت کابرایەك بە دار کەوتۆتە لێدانی سەگێك، فیساگۆرسیش لە کابرا تووڕە دەبێت و دەڵێت «مەکە، مەکە، لێی مەدە، ئەم سەگە ڕۆژێك لە ڕۆژان هاوڕێی من بووە، چونکە دەنگی ئەم سەگە باش دەناسمەوە، ئەمە دەنگی هاوڕێکەی منە». جگە لەوەش خۆی گووتوویەتی (وەك دەڵێن) کە بیری دێت لە ڕۆژگاری ترۆژاندا لەبەدەنێکی دیکەدا ژیاوە، چونکە کارەسات و ڕووداوەکانی ئەو زەمەنەی باش لەیادە و بیریتی کە یوفەربەس کوڕی پانتەس چۆن لەلایەن مینەلاوس-وە(٨) دەکوژرێت. ئەمانە لای ئەندامانی قوتابخانەکە تەواو جێگای باوەڕ و متمانە بوون، تەنانەت وەك مەحفوزات بەدڵ و گیان لەبەرکراون. بێگومان ئیلهامی چەمکی نەمری ڕۆح ئەو زەمەنە لای فیساگۆرس دروست بوو کە لەوڵاتی میسر دەژیا، لێکۆڵینەوەیەکی قوڵ و تێروتەسەلی نووسراوە پیرۆزەکانی میسری کرد. لە ڕاستیدا مەرامی سەرەکی فیساگۆرس لەفەلسەفەکەیدا بریتی بوو لەداڕشتنی بونیات و هەیکەلی ڕۆحێکی بەرز و نموونەیی خوودایی، بەجۆرێك بە بەردەوامی ڕۆح بۆ لای دەگەڕێتەوە، سەرەنجامیش لە یۆناندا باش بڵاوبووەوە.

فیساگۆرس چونکە کەسایەتییەکی کاریزما و بەویقار بووە، کاتێك لەگەڵ هەر کەس ئاخاوتبێت، ئەو کەسە سامی کردووە و تەواو بێدەنگ بووە. فیساگۆرسەکان زۆر بەجدی ملکەچی فەرمایشتەکانی ئوستادی مەزنیان فیساگۆرس بوون، هەرگیز لەمەزهەبەکە لایان نەداوە، بۆ نموونە گوناه بوو کە ئەندامان فاسۆلیا (هەندێك دەڵێن نیسك) بخۆن، دەست بدەن لە کەڵەشێری سپی، بە ئاسن ئاگر تێکبدەن، لە تەنیشت ڕووناکییەوە بڕواننە ئاوێنە، ڕەشی بن مەنجەڵ بسڕنەوە بۆ ئەوەی جێگەکەی دیار نەمێنێت و ئەو شتەی کەوتە سەر زەوی، نابێت هەڵبگیرێتەوە(٩). ئەگەر ئەم سیفەتانەی لای سەرەوە لە ڕوانگەی مرۆڤی هاوچەرخەوە غەریب و نائاسایی بێت، ئەوا پێویستە ئەو ڕاستییە لەبەر چاو بگرین کە لە ڕۆژگاری خۆیدا، واتە دوو هەزار و پێنج سەد ساڵ بەر لە ئێستا، ڕەنگدانەوەی گەورەیی کەسایەتی پڕ لە کاریگەر، هەیبەت و بلیمەتی فیساگۆرس خۆی لەو چەرخەدا دەخەنەڕوو، سیمای فیساگۆرس وەك لە داستانە هاتووەکانەوە دەردەکەوێت، ئەگەر چی زیادەڕۆییشی تێدا کرابێت، پڕبووە لە کاریزما، جگە لەوەی کە گووتاربێژ و ڕەوانبێژێك بووە کە کاریگەری ڕاستەوخۆ و قوڵی کردووەتە سەر خەڵك. سەربارى ئەمانەش، پێویستە ئەو هەقیقەتە لەبەرچاو بگرین کە بلیمەتان و کەسانی گەورە و مێژوویی بە درێژایی ڕەوتی پێشکەوتنی فکر و زانستی بەشەرییەت سیفەتی ناسا و جودایان لە خەڵکی دیکە هەبووە. فیساگۆرس هەرگیز لەم چوارچێوەیە بەدەر نییە. هەروەها بە ڕاشکاوی، ئاشکرا و قووڵی ئیمانی تەواوی بەخێو و جنۆکە و خەرافییات هەبووە.

فیساگۆرس لە ڕۆژگاری خۆیدا وەك کوڕی خوداوەند سەیرکراوە، چونکە وا بڵاوبوو کە کوڕی خوداوەند ئەپۆلۆیە و دایکیشی، پاتایس،هەر بە پاکیزەیی فیساگۆرسی لێبووە. وەك دەڵێن موجیزەی نواندووە، لەگەڵ ئاژەڵاندا ئاخاوتووە و گوێی لەمیوزیکی تەنە گۆییە ئاسمانییەکان بووە. مریدەکانی وەك مەخلوقێکی نیمچە ئیلاهی سەیریان کردووە، مەسەلێکیان هەیە دەربارەی فیساگۆرس کە دەڵێت: «لەناو مەخلووقاتی ئاقڵدا، خواوەندان و مرۆڤ و مەخلووقی وەك فیساگۆرسیش هەن». هەر بۆیەش سەبارەت بە ژینی ئەم مرۆڤە، زەحمەتە مرۆڤ بتوانێت هەقیقەت لە ئەفسانە جودابکاتەوە، چونکە چەندە ڕاستی لەخۆدەگرێت، پێدەچێت هێندەش خەیاڵ هۆنراوەتەوە و ئاوێتەی داستانی ژیانی بووە. فیساگۆرس لە عەسرێکدا لە دایکبوو، کە چەمکی غەیبگەری بەناو ڕۆحی کلتووری یۆناندا ڕۆچووبوو، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا سەرەتای لە دایکبوونی فیکری ئەقڵگەرایی بوو. هەر بۆیەش

فیساگۆرس خۆی بووەتە هەڵگری هەردووك ڕێبازە دژ بەیەکەکە و لە بۆتەیەکدا تێکەڵی کردوون، پێکەوە دەژین و کاردەکەن، کەواتە ڕاستە ئەگەر مرۆڤ بڵێت کە فیساگۆرس ئاوێنە و ئاوێتەی چەرخەکەیەتی.

پێویستە لێرەدا ئاماژە بەوە بدەین کە لەنێوانی ژیانی فیساگۆرس و ژیانی عیسای مەسیح دا وێکچوونێك، هاوتەریبییەك هەیە، هەردوو کوڕی خوداوەندن(١٠) و لە ژنانی پاکیزە لە دایکبوون و هاتوونە دنیاوە. لە هەردوو حاڵەتدا، شەوی بەر لە دایکبوون، باییان پەیامیان بۆ هاتووە کە ژنەکانیان منداڵی تایبەتییان دەبێت، لە حاڵەتی عیسای مەسیح دا، یوسف، واتە بابی، فریشتە دێتە خەونی و پەیامەکەی پێ ڕادەگەێنێت، لە حاڵەتی فیساگۆرسیشدا، باوکی فیساگۆرس، منێسارچۆس، هەواڵی مزگێنی خۆشیی لە دێلفییەوە بۆ دێت. هەردوو زەمەنێکی ژیانیان بە گۆشەگیری لە ئەشکەوتی چیایەکی پیرۆزدا بەسەردەبەن و سەرقاڵی خەڵوەت و ڕامان دەبن. هەروەها هەردوو پەیامەکانیان لە فۆرمی زارەکی بۆ مەردووم ڕاگەیاندووە. جگە لەمانەش، هەردووکیان، دوای مردنیان، بەرەو ئاسمان هەڵکشاونەتەوە. هەندێك دەڵێن کە مەسیحیيە بەراییەکان گەلێك داستانی ئەفسانەییان لە ژیانی فیساگۆرسەوە وەرگرتووە و داویانەتە پاڵ پێغەمبەرەکەی خۆیان کە عیسای مەسیحە، چونکە ئەو لەو زەمەنەدا هەروەك فیساگۆرس زیاتر وەك سیمایەکی ئایین سەیرکراوە.

گەوهەری ژمارەیی سروشت و گەردوون

گەورەیی و گەوهەری فیساگۆرسەکان لە ڕۆژگـاری خۆیاندا بریتی بوو لە یەکخستنی زانست و ئایین لەهەمان بۆتەدا، لە هیچ سەردەمێکی دیکەدا بەم جۆرە زانست و ئایین ئاوا دەست لەملانی یەکتر نەبوون و پێکەوە تەبا نەبوون. بەهەمان شێوە ماتماتیك و میوزیك لای فیساگۆرسەکان تەواوکەری یەکتربوون.

فەلسەفەی فیساگۆرسەکان بەندە لەسەر ژمـارە، ژمـارە لای فیساگۆرس خۆی و شاگردانی، بنەمای هەموو بوونێکە، هەموو شتێك لەم گەردوونە مەزنەدا پەیوەندییەکی ژمارەیی لەخۆدەگرێت. ئەگەر ژمارە لایەنێکی فراوانی فەلسەفەی فیساگۆرسەکان دروست بکات، ئەوا بێ هیچ گومانێك لە ئاینەکەشدا ڕۆڵێکی مەزن دەبینێت. ئەم قوتابخانەیە بە یەکەم گروپ، کۆمەڵە، یان بنکەی ئەکادیمی دادەنرێت لە مێژوودا کە گرنگی بدات بەتوێژینەوە لە سیفەتەکانی ژمارە. گرنگی ژمارە گەیشتۆتە پلەی پەرستن، وەك لەوەبەر ئاماژەمان پێدا بۆ بوون بە ئەندام و چوونە ڕیزی فیساگۆرسەکانەوە، ئەندامانی نوێ پێویست بوو کە بە ژمارە سوێند بخۆن. هەر ئەمەش هۆکارێك بووە بۆ گەڕان لە دووی خەسڵەتەکانی ژمارەدا و پەیوەندی ژمارە بە دنیا و دینەوە. جگە لەمەش گەڕان و ئالوودەبوون لە دووی پەیوەندییە ژمارەییەکان دەروازەیەکە بۆ تێگەشتن و گەیشتن بە پەنهانییە ڕۆحییەکانی گەردوون و سروشت، سەرەنجام ئەمانەش زیاتر لە خوداوەند نزیکمان دەخەنەوە. فیساگۆرس و شاگردەکانی یەکەم کەسانن لە مێژووی هەموو شارستانییەکاندا نەخش و کڵێشەی جوانی ماتماتیکیان لە سروشتدا بەدیکردبێت، ئەمەش لە ئەنجامی ڕامان و خووردبوونەوە بووە لە خەسڵەتە نایابەکانی ژمارەکان.

هەروەها پێویستە لێرەدا ئەو هەقیقەتە باس بکەین کە لای فیساگۆرس لێکدانەوەی ژمارەیی مۆرکێکی ئەفسانەییش لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە هەر یەکێك لە ژمارەکانی ١ هەتا ١٠ هێمایەکە بۆ دیاردەیەك یان پەیوەندییەك.

شارستانییە بەراییەکانی بەر لە یۆنانی لەگەڵێك ڕووەوە لە ژمارەزانیدا پێشکەوتنیان بە دەستهێناوە و نمرەلۆژییان پراکتیزە کردووە، بە جۆرێك کە بە ناو هونەر و زانستیاندا ڕۆچووە. بۆ نموونە بابلییەکان ژمارە (یەك)یان وەك هێمایەك بۆ خوداوەند، بزوێنەری تاك و تەنیایی گەردوون بەکارهێناوە. یان بۆ هەر هەسارەیەك ژمارەیەکی دیاریکراویان داناوە، وەك ژمارە ١٥ بۆ هەسارەی زوحەل، ژمارەی ٣٠ بۆ هەسارەی مانگ. لەگەڵێك لە کلتوورەکانی کۆن و ئێستادا ژمارە ٦٦٦ خراوەتە پاڵ شەیتان، هەروەك دەڵێن ڕۆناڵد ڕێگان سەرۆکی لەوەبەری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ئەدرێسەکەی کالیفۆرنیای گۆڕیوە، چونکە خۆشی بە ژمارەی ٦٦٦ نەهاتووە. جگە لەوەی هەتا ئێستاش خەڵك بە چاوی گومانەوە دەڕواننە ژمارەکانی ٧ و ١٣، ٦٦ و هەندێك ژمـارەی دیکە، هەندێك بەژمارەی شوومیان ناوزەد دەکەن، بەڵام لەڕاستییدا یۆنانییەکان هەنگاوی بەرچاو و مەزنیان لەم بواری نمرەلۆژیەدا ناوە و گۆڕانی ڕادیکاڵیان دروستکردووە. بێگومان پێشڕەوی یۆنانیەکانیش فیساگۆرس و فیساگۆرسەکانە. فیساگۆرسەکان ژمـارەیـان کرد بە بەشێك لەمەزهەبی ڕۆژانەی ئایینییان، ژمارەکان هێز و دەسەڵاتێکی بەرچاویان هەبوو، بەجۆرێك کە وەك کتێبی پیرۆز سوێندیان پێخواردووە، تەنانەت هەموو ئەندامێکی نوێ یەکەمجار پێویست بوو لەسەری بەژمارە سوێند بخوات کە بەهیچ جۆرێك نهێنییەکانی قوتابخانەکە لە دەرەوەی ئەڵقەکە نەدرکێنێت. هەر یەك لە ژمارەکان ڕەهەند و مانایەکی فەلسەفی یان ئایینییان هەبوو، ژمارە یەك ژمارەی ئەقڵ و بەرهەمهێنی هەموو ژمارەکانی دیکە بوو ژمارە دوو یەکەم ژمارەی جووت و ڕەمزی مێ بوو جگە لەوەی بە ژمارەی ڕادەربڕین دادەنرێت، ژمارە سێ بەژمارەی نێر و ژمارەی هەماهەنگی(هارمۆنی) دادەنرێت، چونکە ئاوێتەیەکە لە ژمارە یەك و ژمارە دوو ژمارە چوار هێمایەکە بۆ دادپەروەری و ژمارە پێنج بریتییە لە ژمارەی هاوسەری و خێزان پێکەوەنان، چونکە یەکگرتنی یەکەم ژمارەی مێ و یەکەم ژمارەی نێر لەخۆدەگرێت و ژمارە شەشیش ژمارەی خەڵقکردن و ئەفراندنە (ژمارە شەش لە کتێبە پیرۆزە ئاسمانییەکانیشدا دوبارە بووەتەوە). هەر ژمارەیەك

ڕۆڵێکی دیاری هەیە، بۆ نموونە ژمارە دە یان (تێتراکتیس)، هەتا بڵێیت ژمارەیەکی موبارەکە، چونکە تەمسیلی گەردوون دەکات، هەروەك چۆن دەکاتە کۆی هەموو ئەو ڕەهەندانەی لە گەردووندا ئیحتیمالیان هەیە. تاکە خاڵێك ڕەهەند دروست ناکات (دووری یان بوعد)، دوو خاڵ هێڵێك بەرهەم دەهێنێن کە وێنای یەك ڕەهەندە، سێ خاڵ (بە مەرجێك لەسەر هەمان هێڵ نەبن) سێگۆشەیەك دروست دەکەن کە دوو ڕەهەندە و چوار خاڵیش (بەمەرجێك نەکەونە ناو ڕووتەختێکەوە) تێتراهێدرۆن کە قەبارەیە و سێ ڕەهەند لەخۆدەگرێت، بەم جۆرە کۆی ئەو ژمارانەی کە نمایشی ڕەهەندەکان دەکەن دەکاتە دە، واتە: ٤+٣+٢+١=١٠

ئەم ژمارانە، واتە ١،٢،٣،٤ ، یەکەم چوار ژمارە و یەك لە دوای یەکی ژمارەیی دروست دەکەن. فیساگۆرسەکان بۆ یەکەمجار، هەرچەندە لە فۆرمێکی سادە و ساکاریشدا بێت، سروشتیان خستۆتە ژێر شیکاری ژمارەییەوە(بە چەمکی هاوچەرخ لێکدانەوەیەکی ماتماتیکییان لە بەرامبەر سروشتدا وێناکردووە)، بە دڵ و گیان باوەڕیان وابوو کە گەردوون لە بناوان و دروستبوونیدا پەیوەندییەکی ژمارەیی (ماتماتیکی) لەخۆگرتووە. ئیمانیان بە ژمارە بەشێك بوو لە مەزهەبی دینییان.

لای فیساگۆرسەکان ئەو کلێشە ماتماتیکییەی لە گەردووندا وەك نهێنییەك هەیە، مانایەکی قووڵ و لەئاسا بەدەرمان پێدەبەخشێت، لە ڕاستیدا گەڕان لەدوو و ئاشکرا کردنی ئەم کلێشە و فۆرمە ڕێکوپێکە ماتماتیکییانەی سروشت خۆی لەخۆیدا بریتییە لە ئاواڵەکردنی زیرەکی و دەسەڵات و ئەقڵی ماتماتیکیانەی ئیلاهی، ئەو ئەقڵە خوداییەی کە گەردوونی بەم جۆرە جوانی و تەنزیمە خەڵقکردووە. ئەم فۆرمە ماتماتیکییانە دەشێت لەلایەن مرۆڤەوە بدۆزرێنەوە. ئەفلاتون، وەك فیساگۆرسییەکی ڕادیکاڵ، زۆر لەفیساگۆرس زیاتر پێدادەگرێت و دەڵێت کە ئەم هەموو دیاردە و فۆرمە ماتماتیکیانەی لەم گەردوونە واقعییەی بەرچاوی خۆماندا بەدی دەکەین و هەن جگە لە وێنەیەکی کۆپیکراو و شێواوی فۆرمە ماتماتیکییە ئەسڵەکان کە لە مەملەکەتی ئایدیا و نموونەییدا هەن، هیچی دیکە نین، واتە ئەم فۆرمانە لە بناواندا لە گەردوونێکدا هەن تەواو لەم گەردوونەی ئێمە جودایە و زۆریش، هەروەك ئەفلاتون وێنای دەکات، بەرزترە. ئەم گەردوونە، لای ئەفلاتونییەکان، بە مەملەکەتی ئایدیاکان نادەبرێت. بەم جۆرە لەماتماتیکدا کە باس لە قوتابخانەی فەلسەفی ماتماتیکی ئەفلاتونی دەکرێت، مەبەست لەوەیە کە ژمارە، فۆرمە ماتماتیکیەکان، وەك سێگۆشە، بازنە، هێڵ، چوارگۆشە و هەتا دەگاتە هاوکێشە ماتماتیکییەکان، سەربەخۆن لەبوونی ئەقڵی مرۆڤ، ئەمانە تەواو وەك یەکەکی ئازاد و سەربەخۆ لە گەردووندا بوونیان هەیە، ئەفلاتون ئەم ئەقڵە ماتماتیکیە تەواو لەئەقڵی خوداوەندا بەدی دەکات، بەجۆرێك کە جیۆمەتری لەگەڵ

لای فیسگۆرسەکان خاڵەکان بەرهەمهێنەری ڕەهەندەکانن(دوری یاخود بعد)

بوونی خوداوەندەوە هەیە، لە ڕاستیدا خوداوەند خۆی بەرزترین و گەورەترین ئەندازیارە، هەتا ئەبەدییەتیش هەر ئەندازەکاری دەکات.

تیۆری ژمارەیی

تیوری ژمارەیی بەو لقەی ماتماتیك دەگوترێت کە مامەڵە لەگەڵ خەسڵەتەکان و پەیوەندییە ناوەکییەکانی ژمارەکان دەکات، ئەم پرسە هەروا کارێکی ئاسان نییە، بەڵام تەواو سەرنجڕاکێش و مایەی چێژە لەلای ماتماتیکناسەکە. بەرەو پێشەوەچوونی ئەم لقەی ماتماتیك گەلێك خاوە، بەڵام لە بواری تەکنۆلۆژیدا چالاکانە ڕۆڵی خۆی دەبینێت، گەلێك جار ماتماتیکناسان دەڵێن کە هیچ سوودێکی نییە تەنیا چێژ نەبێت. بۆ نموونە گەورەترین ماتماتیکناسی ئینگلیزی لەسەدەی بیستەمدا جی.هێچ.هاردی(١٨٧٧ - ١٩٤٧)، دەڵێت لەکریکتدا(یارییەکی ئینگلیزییە) باش نەبووم بۆیە خولیام چووە سەر ماتماتیك و تیۆری ژمارەیی، خۆشی دەڵێت نازانم چ سوودێکی هەیە، بەڵام لە دوای مردنی، توێژینەوەکانی هاردی لەبوارەکانی پزیشکیدا ڕۆڵی گەورە و کاریگەریان بینی. ئەمە خەسڵەتێکی تەواو سەرنجڕاکێشی ماتماتیکە، مرۆڤێك لە گۆشەی ژوورێکدا بەتەنیا دانیشتووە و قەڵەم و کاغەزێکی پێیە و پەیوەندی و هاوکێشەی ماتماتیکی دەدۆزێتەوە، کەچی لەناکاو دەبێتە بۆمبێك لە بواری پیشەسازیدا. ئەمە بۆچی وەهایە، ئەوە پرسێکی قوڵی فەلسەفییە و لێرەدا جێگای نابێتەوە.

لەتوێژینەوەکانیاندا، فیساگۆرسەکان زیاتر گرنگیان داوە بەژمارە تەواوەکان و ژمارە کەرتەکان. ژمارە تەواوەکان وەك ١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩،١٠، ژمارە کەرتەکانیش، واتە ڕێژەی نێوان ژمارە تەواوەکان. لەماتماتیکی هاوچەرخدا، ئەمانە بەژمارە ڕێژەییەکان ناو دەبرێن. برایانی فیساگۆرسی، لەنێو دەریای بێ بن و ناکۆتای ژمارەدا، زیاتر عەوداڵی ئەو ژمارانە بوون کە خەسڵەتی نایاب و تایبەتیان هەیە، وەك ژمارە کەماڵەکان (پێرفێتەکان).

ژمارە کەماڵەکان

ئەم ژمارانە ئەوانە دەگرنەوە کە کۆی کۆلکەکانیان دەکاتە ژمارەکە

خۆی، بۆ نموونە کۆلکەکانی ژمارە شەش ٦ بریتیین لە ١،٢،٣، واتە، ئەگەر ٦ دابەش بکەین بە سەر ١ دەکاتە ٦ ، بە سەر ٢ دا دەکاتە ٣ و بە سەر ٣ شدا دەکاتە ٢ . ئەگەر سەیر بکەین کۆی ئەم ژمارانە دەکاتە ٦، ١+٢+٣=٦.

دووەم ژمارەی کەماڵ بریتییە لە ژمارە ٢٨ ، چونکە ژمارە ٢٨ دابەش دەبێت بەسەر هەر یەکێك لە ١،٢،٤،٧،١٤ بێئەوەی ماوەیان لێ بمێنێتەوە، لە هەمان کاتدا کۆی ئەم ژمارانە دەکاتە ٢٨، واتە:

١+٢+٤+٧+١٤=٢٨

ژمارەی سێیەم بریتییە لە ٤٩٦ چوارەمیش بریتییە لە ٨١٢٨ .بەکورتی ئەو چوار ژمارەیەی لای فیساگۆرسەکان ئاشنابوون ئەمانەن:

١+٢+٣=٦

١+٢+٤+٧+١٤=٢٨

١+٢+٤+٨+١٦+٣١+٦٢+١٢٤+٢٤٨=٤٩٦

١+٢+٤+٨+١٦+٣٢+٦٤+١٢٧+٢٥٤+٥٠٨+١٠١٦+٢٠٣٢+٤٠٦٤=

٨١٢٨

پێدەچێت کە میسرییەکان یەکەم شارستانی بن کە ئەم جۆرە ژمارانەیان دۆزیبێتەوە و بەفزووڵی کاریان لەسەر کردووە، فیساگۆرسەکان بۆ مەبەستی غەیب بایەخیان بەم جۆرە ژمارانە داوە، چونکە وەك دیارە لایان خەسڵەتی پەنهانی و غەیبیان هەیە، نەك بۆ مەبەستی خەسڵەتی تیۆرییان. بەڵام فیساگۆرسەکان بەخەسڵەتێکی نایابی ئەم ژمارانەیان زانیوە، جگە لەوەی لە هەندێك کلتوری دیکەدا ئەم ژمارانە گرنگ بوون، چونکە، بۆ نموونە مانگ بە ٢٨ ڕۆژ جارێك بەدەوری زەویدا دەسوڕێتەوە و خوداوەندیش گەردوونی بەشەش ڕۆژ دروست کردوو. بۆ نموونە قەدیس ئۆگەستین (٤٣٠-٣٥٤ د.ز) لەکتێبەکەیدا، شاری خوداوەند، مشتومڕ لەسەر ئەوە دەکات کە خوداوەند بەئاسانی دەیتوانی گەردوون بەساتە-چرکەیەك خەڵق بکات، بەڵام ئەم کارەی نەکرد، بەڵکو بڕیاریدا کە ئەم گەردوون ئەفراندنە ماوەی شەش ڕۆژ بخایێنێت، ئەمەش بۆ ئەوە بوو کە گەردوونێکی کەماڵ دروست ببێت. خوداوەند ژمارە ٦ ی هەڵبژارد نەك بەمەبەستی ئەوەی ئەم ژمارەیە بکاتە ژمارەیەکی کەماڵ ، بەڵکو ژمارە شەشی هەڵبژارد، چونکە ئەم ژمارەیە، خۆی لەخۆیدا و لەئەسڵدا ژمارەیەکی کەماڵە و بەهەڵبژاردنی ئەم ژمارەیە بۆ خەڵقکردنی گەردوون، گەردوونێکی کەماڵ و کامڵ دەردەچێت.

لای فیساگۆرسەکان ئەو ژمارانەی کە کۆی کۆلکەکانیان لەژمارەکە خۆی زیاتر دەبێت بەژمارە سەرگرتوو یان زیادەڕۆ ناوزەد کراون، وەك ژمارە ١٢، ئەگەر سەیری کۆلکەکانی بکەین،١،٢،٣،٤،٦، کۆیان دەکاتە ١٦، واتە لەژمارە ١٢ زیاترە، بەڵام ئەو ژمارانەی کە کۆی کۆلکەکانیان لەژمارە ئەسڵییەکە خۆی کەمترە، بەژمارە کەمڕۆکان ناوزەد کراون، وەك ژمارە ١٠، کە کۆلکەکانی بریتین لە ١،٢،٥ و کۆیان دەکاتە ٨ ، ئەمیش لەژمارە ١٠ کەمترە.

هەتا ژمارە بەرەو گەورەبوون بچێت، ژمارە کەماڵەکان کەمتر دەبنەوە، بۆ نموونە پێنجەم ژمارەی کەماڵ بریتییە لە ٣٣٥٥٠٣٣٦ واتە سی و سێ ملیۆن و پێنج سەد و پەنجا هەزار و سێ سەد و سی و شەش، ژمارەی شەشەم بریتییە لە ٨٥٨٩٨٦٩٠٥٦.

جگە لەوەی کە کۆی کۆلکەکانیان دەکاتە ژمارە ئەسڵییەکە خۆی، ژمارە کەماڵەکان سیفەتێکی دیکەی نایابیان هەیە، ئەویش ئەوەیە کە دەکاتە کۆی کۆمەڵێك ژمارەی یەك لەدوای یەك بۆ نموونە:

١+٢+٣=٦

١+٢+٤+٧+١٤=٢٨

١+٢+٤+٨+١٦+٣١+٦٢+١٢٤+٢٤٨=٤٩٦

١+٢+٤+٨+١٦+٣٢+٦٤+١٢٧+٢٥٤+٥٠٨+١٠١٦+٢٠٣٢+٤٠٦٤=

٨١٢٨

لای فیساگۆرسەکان ژمارە دوو پەیوەندییەکی زیندووی هەیە بەژمارە کەماڵەکانەوە، هەر لەبەرئەوەش دەستیان کرد بەتوێژینەوە لەسەر ژمارە دوو، بۆ نموونە:

٢٢=٢×٢=٤

٢٣=٢×٢×٢=٨

٢٤=٢×٢×٢×٢=١٦

٢٥=٢×٢×٢×٢×٢=٣٢

کۆلکەکانی ٤ بریتین لە ١، ٢

کۆلکەکانی ٨ بریتین لە ١،٢،٤

کۆلکەکانی ١٦ بریتین لە ١،٢،٤،٨

کۆلکەکانی ٣٢ بریتین لە ١،٢،٤،٨،١٦

کۆی کۆلکەکانی ٤ دەکاتە ٣=١+٢

کۆی کۆلکەکانی ٨ دەکاتە ٧=١+٢+٤

کۆی کۆلکەکانی ١٦ دەکاتە ١٥=١+٢+٤+٨

کۆی کۆلکەکانی ٣٢ دەکاتە ٣١=١٦+٨+٤+٢+١

وەك دیارە هەر یەك لەم ژمارانە تەنیا بەیەك ژمارە، ئەویش ژمارە ١ کورت دەهێنن و نابنە ژمـارەی کەماڵ، بەڵکو دەبنە ژمارە کەمڕۆکان، خۆ ئەگەر ژمارە ١ لەهەر یەك لەم ژمارانە دەربکەین، ئەوا بێقەید و بێشەرت دەبنە ژمارەی کەماڵ.

لێرەدا پێویستە بوترێت کە یەکەم دەرئەنجامی ماتماتیکی تۆمارکراو سەبارەت بەژمارە کەماڵەکان لەکتێبە هەرە ناودارەکەی ماتماتیکناسی نایابی یۆنانی ئەقلیدس دا هاتووە. لە کتێبی (بنەماکان) دا، کە دوو سەدە (٣٠٠ پ.ز) دوای فیساگۆرس نوسراوە، هەوڵی کردنەوەی ئەو گرێیەی داوە کە فیساگۆرس سەرەتای بۆ داناوە. ئەقلیدس پەیوەندی دوویەتی Twoness ژمارە یەك و کەماڵی ئەو ژمارەیەی بەجۆرێك تەفسیرکردووە کە دەڵێت ژمارە کەماڵەکان هەمیشە لێکدراوی (زەربکراو) دوو ژمارەی دیکەن کە یەکێکیان توانی دووە و ژمارەکەی دیکەیش بریتییە لە دوو بەرزکراوەتەوەبۆ

توانەکە زاید یەك ئینجا ناقس یەك، بەفۆرمی هاوکێشەیی بەم جۆرە دەردەچێت:

(١-٢٢)×٢١=٦

(١-٢٣)×٢٢=٢٨

(١-٢٥)×٢٤=٤٩٦

(١-٢٧)×٢٦=٨١٢٨

ئەگەر بەجۆرێکی دیکە لەم پرسی ژمارە کەماڵانە بروانین، هەروەك ئەقلیدس خۆی کردوویەتی:

٧=١+٢+٤

ژمارە حەوت ژمارەیەکی خۆبەشە، واتە تەنیا بەسەر خۆی و یەکدا دابەش دەبێت. لێرەدا ئەگەر ژمارە ٤ ، کە گەورەترین ژمارەیە و لە کۆ بچوکترە، کەرەتی ژمارەی کۆ بکەین (واتە ژمارە خۆبەشەکە ٧)، ئەوا ژمارەی دەرئەنجام ژمارەیەکی کەماڵ دەردەچێت، واتە **٢٨=٤×٧**

کە ٢٨ ژمارەیەکی کەماڵە.. نموونەیەکی دیکە: **١+٢+٤+٨+١٦=٣١**

٣١ ژمارەیەکی خۆبەشە، بەهەمان یاسای پێشوو: **١٦×٣١=٤٩٦**

بەم جۆرە ژمارە ٤٩٦ ژمارەیەکی کەماڵە.

ئەقلیدس بۆ یەکەمجار ئەم هەقیقەتەی سەلماند کە فیساگۆرسەکان، هەروەك لەسەرەوە باسمان کرد، گوزارەیان لێکردووە، بە کورتی بۆ دۆزینەوەی ژمارە کەماڵەکان:

١+٢+٤+...- k -٢١=٢k-١

بەمەرجێك کە k گەورەتر بێت لەیەك واتـە**k>١** ، لێرەوە**١- k٢** ژمارەیەکی خۆبەش دەردەچێت و بەمەش(**١- k٢**) **٢١-k** ژمارەیەکی کەماڵ دەردەچێت.

لێرەدا پێویستە ئەو ڕاستییە بڵێین کە ئەو فۆرمەی سـەرەوە تەرجەمەیەکی زمانیی هاوچەرخانەی هاوکێشەی هـەردووك لەفیساگۆرسەکان و ئەکلیدسە و دەنا لەبناواندا زەحمەتە بتوانرێت لێی تێبگەین.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا بەهۆی پێشکەتنی تەکنۆلۆژیاوە، بێگومان مەبەستمان لەکۆمپیوتەرە، توانراوە ژمارەی یەکجار گەورەی کەماڵ بدۆزرێتەوە، ئەم ژمارانە لەئاسا بەدەر مەزنن، بۆ نموونە:

١-٢٢١٦٠٩١ × ٢٢١٦٠٩١

کە لە ڕاستیدا ئەمە ژمارەیەکە لە ١٣٠٠٠٠ ڕەقـەم digits پێکهاتووە و ملکەچی یاساکەی ئەکلیدسە.

فیساگۆرسەکان، بەهۆی ئالودەیی و گەڕانیان بە دوای ژمارە کەماڵەکان، بەگەلێك ژمارەی دیکەی سەرنجڕاکێش ئاشنابوون، وەك ئەو ژمارانەی کە بە ژمارە دۆستەکان Amicable یان ژمارە هاوڕێکان ناسراون. ئەمانە جووتێك ژمارەن کە پەیوەندییەکی زۆر جوان، سەرنجڕاکێش و سەیر پێکەوەی بەستوون، ئەویش ئەوەیە کە کۆی کۆلکەکانی یەکەم دەکاتە ژمارەی دووەم، ژمارەی دووەمیش هەمان پەیوەندی بەژمارەی یەکەمییەوە دەبەستێت. بچوکترین دوو ژمارەی هاوڕێ ٢٢٠ و ٢٨٤ ن.

کۆلکەکانی ٢٢٠ بریتیین لە ١١٠، ٥٥، ٤٤، ٢٢، ٢٠، ١١، ١٠، ٥، ٤، ٢، ١ . کۆی ئەم ژمارانە دەکاتە ٢٨٤ . کۆلکەکانی ٢٨٤ یش بریتیین لە ١٤٢، ٧١، ٤، ٢، ١. کۆی ئەمانیش دەکاتە ٢٢٠. ئەمە بۆچی وایە؟ کەس نازانێت، هەروەك چۆن ریچارد فینمان(١١) (١٩١٨-١٩٨٨)، فیزیکناسی گەورەی سەدەی بیستەم، باس لەژمارە ٣٦ دەکات و دەڵێت: مرۆڤ لەماتماتیکدا شتی سەیری بۆ ئاشکرا دەبێت، بۆ نموونە سێجای ١ واتە ١ کەرەت ١ کەرەت ١ دەکاتە ١، سێجای ٢ ، کە دەکاتە ٢ کەرەت ٢ کەرەت ٢، ئەنجامەکەشی دەکاتە ٨، پاشان ٣ سێجا دەکاتە ٣ کـەرەت ٣ کـەرەت ٣، ئەنجامەکشی دەکاتە ٢٧، ئەگەر ئەم سێ ئەنجامە، واتە ١، ٨، ٢٧، کۆبکەینەوە، واتە، ٣٦ یش بۆ خۆی دوجای ژمارەیەکی دیکەیە، ئەویش ٦، کە دەکاتە کۆی ١، ٢، ٣، یان کاتێك مرۆڤ ئەم شتانەی بۆ ئاشکرا دەبێت، نازانێت چی بڵێت؟ ئەم دیاردانە بۆچی بەم جۆرەن، لای ریچارد فینمان لێکدانەوەی ئەم بابەتانە لەسەروو دەسەڵاتی مرۆڤەوەیە و دەشێت بۆ لێکدانەوەی فەلسەفی بگەڕێین.

یۆنانەکان تەنیا جووتێك لە ژمارە دۆستەکانیان دۆزیوەتەوە، دوای زیاتر لەدوو هەزار و پێنج سەد ساڵ جوتێك ژمارەی دۆستیان دۆزیوەتەوە کە ئەوانیش بریتین لە هەر یەك لە ١٧٢٩٦ و ١٨٤١٦ کە لەساڵی ١٦٣٦ دا دۆزرانەوە، لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا زیاتر لە چوار سەد جووت لەژمارە دۆستەکان دۆزراونەتەوە. ئەوە جێگای پرسە ئەوەیە کە ئایا ئەم ژمارانە هەتا ناکۆتا هەن یان نا؟ ئەوە مەتەڵێکە هێشتا حەل نەکراوە.

ژمارەیەکی دیکە کە لای فیساگۆرسەکان بە کەماڵ ناسراوە، بریتییە لە ژمارە ١٠ ، هۆی سەرەکی ناساندنی ئەم ژمارەیە بە کەماڵ دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە دەکاتە کۆی یەکەم چوار ژمارە تەواوەکان، واتە ١،٢،٣،٤، یان:

١+٢+٣+٤=١٠

هەر بۆیەش بەتێتراکتیس Tetraktys ناسراوە. تێتراکتیس دەتوانرێت لە فۆرمی هەرەمیدا وێنە بکرێت.

جگە لەمەش ژمارە ١٠ ی هەرەمی (وەك ئاوا ناوزەد کراوە) هەموو ئەو ژمارانە لە خۆدەگرێت کە بنچینەیین لەهەماهەنگی میوزیکیدا، واتە ژمارە ڕێژەییەکانی ٤/٣، ١/٢، ٢/٣،١/٢، هەر ئەم ژمارانەش کە بە هەماهەنگی گۆییەکانی گەردوونەوە پەیوەستن.

هەروەها کاتێك وانەی ژمارەییان گوتوەتەوە، خاڵ یان چەویان بەکارهێناوە بۆ گوزارەکردن لە پۆلێنکردنی ژمارەکان، ژمارەکانی ١، ٣، ٦ و ١٠ بەژمارە سێگۆشەییەکان ناوبراون، چونکە ژمارەی خاڵەکان یان چەوەکان شێوەی سێگۆشەیان پێکهێناوە.

لای فیساگۆرسەکان، سێگۆشەی چوارەم، واتە ژمارە ١٠ بناغەی

سیستەمی دەییە و لای یۆنانییەکان و هەتا ئەمڕۆش ئەم سیستەمی دەییە لەماتماتیك و زانستدا بەکاردێت، بەڵام ئەگەر سەرنج بدەین لە کاتێکدا لای بابلییەکان، سیستەمی شەستی٦٠ بەکاردێت، بەڵام ڕۆمانەکان ژمارە ٥ یان وەك سیستەمی بنچینەیی بەکارهێناوە.
لە ڕاستیدا کاتێك کە دەوترێت فیساگۆرسەکان ژمارەیان تێکەڵ بەمەسەلە غەیبییەکان کردووە، هەروا لەخۆڕا نییە، چونکە ژمارە ١٠ (واتە سێگۆشەی چوارەم) هێندە ژمارەیەکی موبارەکە، بەجۆرێك کە ئەندامان لەهەڵسووڕاندنی کار و پیشەی ڕۆژانەی قوتابخانەدا سوێندیان پێخواردووە، جگە لەوەی هەر لایەکی سێگۆشەکە دەگرێت، چوار خاڵ لەخۆدەگرێت، کە ئەمەش بۆ خۆی ژمارەیەکی دیکەیە لە ژمارە نایابەکانی فیساگۆرسەکان، چونکە ژمارە چوار سیمبولی دادپەروەرییە، سەرەنجام یاسایەکی هاوکێشەییان سەبارەت بەژمارە سێگۆشەییەکان دۆزییەوە کە دەڵێت:

ژمارە دە: تێتراکتیس

(١+n) (٢/n) ٢/n=n+...+٢+١

هەروەك ژمارەکانی ١، ٤، ٩، ١٦، ٢٥، ..... بە ژمارە چوارگۆشەکان ناوبراون، چونکە کاتێك بە خاڵ (یان بەرد و چەو) وێنە کراون، شێوەی چوارگۆشەییان وەرگرتووە.
لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لە ژمارە سێگۆشەیی و چوارگۆشەییەکان، فیساگۆرسەکان هەندێك خەسڵەتی سەرنجڕاکێشییان سەبارەت بەم ژمارانە دۆزییەوە، بۆ نموونە ئەگەر سەیری ژمارە سێگۆشییەکان بکەین، ژمارەی یەکەم و دووەم کۆبکەینەوە ئەوا ژمارەیەکی چوارگۆشەییمان بۆ دروست دەبێت، واتە١+٣=٤، یان ژمارە سێگۆشەی ٦ و ژمارە سێگۆشەی ١٠، ئەوا ژمارە چوارگۆشەی ١٦ مان بۆ دەردەچێت، بەم جۆرە یاسایەکیان خستەڕوو، کە بەگوزارەی هاوچەرخانە بەم جۆرەی:

٢/n) n+١)+٢/(n+١) (n+٢)=(n+١)٢

بەڵام ئەوەی لێرەدا شایانی باسە، ئاشکرا نییە کە ئەگەر فیساگۆرسەکان ئەمەیان سەلماندبێت.
جگە لەم پۆلێنکردنانە، فیساگۆرسەکان کاریان لەسەر شێوە فرەلاییەکانی جیۆمەتریدا کردووە. ئەمانە وەك پێنچلا (پێنتاگۆن)، شەشلا(هێکساگۆن) و فرەلا بەرزەکانی دیکە.

ژمارە خۆبەشەکان

ژمارە خۆبەشەکان ئەو ژمارانەن کە تەنیا بەسەر یەك و خۆیاندا دابەش دەبن، بۆ نموونە ٢، ٣، ٥، ٧، ١١، ١٣، ١٧ و ١٩، بەڵام ئەم ژمارەیە هەر دەڕوات و وەستانی نییە، فیساگۆرسەکان توێژینەوەیان لەم ژمارانەش کردووە و تێکۆشاون بۆ ئەوەی میتۆدێك دیاری بکەن و بدۆزنەوە کە ئەم ژمارانە بەرهەم دێنێت، یان هەر هیچ نەبێت بۆ دیارکردنی ژمارەیەك ئایا خۆبەشە یان نا؟ لە هەردوو پرۆژەکەدا سەرکەتوو نەبوون، دیسانەوە دوای دوو هەزار و پێنج سەد ساڵ، سەرباری ئەوەی هەزاران ئەقڵ و مێشکی بلیمەت کاریان لەسەر ئەم پرۆژانە کردووە، کەچی ماتماتیك هێشتا میتۆدێکی وەهای

ژمارە سێگۆشەییەکان

نەدیوەتەوە کە بتوانێت ئەم ژمارانە بەرهەم بهێنێت و دیاری بکات.
یەکێك لەو تیۆرە سەرنجڕاکێشانەی دوای چەندەها سەدە لەمەڕ ژمارە خۆبەشەکان هاتۆتە ئاراوە بریتییە لە گریمانەی گۆڵدباخ، کە دەڵێت هەموو ژمارەیەکی جوت، واتە ژمارەکانی ٢، ٤، ٦، ٨ واتە ئەو ژمارانەی کە دابەش دەبن بەسەر دوودا، بریتییە لە کۆی دوو ژمارەی خۆبەش، هەتا ئێستاش هیچ ژمارەیەکی جوت نەدۆزراوەتەوە کە ئەم تیۆرە پێشێل بکات، کەچی لەگەڵ ئەمەشدا هیچ کەس نەیتوانیوە ئەم تیۆرە بسەلمێنێت.
ئەکلیدس لە کتێبە هەرە ناودارەکەدا (بنەماکان) ئاماژە بەم ژمارانە دەدات و دەڵێت کە ژمارەی ئەم ژمارە خۆبەشانە زۆر گەورەیە و هەرگیز کۆتایی نایەت.
ژمارە خۆبەشەکان بەشێکن لە پەیژەی سیستەمی ژمارەیی، بەڵام بونیاتی سەرکەوتن بەم پەیژەیەدا هەتا بڵێیت سەیرە و سەرنجڕاکێشە، سەرباری سەدان و هەزاران توێژینەوە لەمەڕ خەسڵەتەکانی ئەم جۆرە ژمارانە، هێشتا لای مرۆڤ دەستەمۆ و ماڵی نەبوون، بە واتایەکی دیکە هەتا ئێستاش بە شاراوەیی ماونەتەوە و ڕێسایەکی

ژمارە چوارگۆشەییەکان

ماتماتیکی لە دایك نەبووە کە جۆرە کلێشەیەك بۆ ئەم ژمارانە لەسیستەمی پەیژەکەدا دیاری بکات، بەڵکو بە جۆرێکی ناڕێکوپێك دەردەکەون و بڵاوبوونەتەوە و ناتوانرێت پێشبینی دەرکەوتنیان بکرێت، جگە لەوەی هیچ میتۆدێکی وەها نییە بتوانێت ژمارەی خۆبەشەکان لە نێوان دوو ژمارەدا دیاری بکات، بۆ نموونە لە نێوان سفر و سەدا ٢٥ ژمارەی خۆبەش هەیە، بەڵام لە دواییدا کەم دەکەن، بەڵام ئایا ژمارەیان چەندە؟ یەکەم ماتماتیکناس، بێگومان دوای فیساگۆرسەکان، هەوڵیدا ژمارەیان دیاری بکات ئەکلیدس بوو ، لای ئەکلیدس ئەم جۆرە ژمارانە ژمارەیان بڕێکی ناکۆتایە، واتە هەرگیز کۆتایی نایەن، بەڵام هیچ کەس ئەمەی نەسەلماندوە.

دروشم و بەیداخی فیساگۆرسەکان

هێمای ئەفسوناوی فیساگۆرسەکان بریتی بوو لە قاڵبێکی ژمارەیی کە بە پێنتاگرام (پێنج-نوك) ناسراوە، ئەمەش لە ماتماتیکدا بریتییە لە ئەستێرەیەکی پێنج نوك، ئەم شێوە سادەیە خۆی لە خۆیدا ڕەمزێك بوو بۆ دیاردەی ناکۆتا، ئەستێرەکە کەوتۆتە ناو شێوەیەکی پێنچلا کە بەپێنتاگۆن ناسراوە. ئەگەر گۆشەکانی پێنتاگۆنەکە بە هێڵ بە یەکتر بگەیەنین دیسانەوە پێنتاگرامێکی دیکە، واتە ئەستێرەیەکی پێنج نوکی دیکەمان بۆ دروست دەبێت، خۆ ئەگەر بەمشێوەیە بەردەوام بین ئەوا هەتا ناکۆتا هەر دەڕوات و هەرگیز دوایی نایەت، ئەستێرەکان بچووك و بچووکتر دەبن، بەڵام هەر هەمان شێوەی بنەڕەتیان دەبێت، هەریەك لە ئەستێرەکانیش، پێنتاگۆنێك لەخۆدەگرێت، لای فیساگۆرسەکان ئەم پێنتاگرامە هێمایەك بوو بۆ تەندروستی باش و جگە لەوەی وەك شفرە یان پاسۆرد لەنێو ئەندامانی برایانی فیساگۆرسەکاندا بەکارهاتووە بۆ یەکتر ناسینەوە، ئەوەی لەم شێوە جیۆمەترییەدا سەرنجی فیساگۆرسەکانی ڕاکێشاوە و بە خەسڵەتێکی گرنگی پێنتاگرامیان زانیووە ئەوەیە کە ئەم شێوە جیۆمەترییە لە خۆیدا ڕێژەیەکی گرنگی شێوە –ژمارەیی لەخۆدەگرێت کە ڕوانگەی فیساگۆرسەکان لە بەرامبەر گەردوون ئاواڵە دەکات، ئەم ڕێژەیەش لەمێژوودا بە ڕێژەی زێڕین ناسراوە.
نایابترین و سەرنجڕاکێشترین خەسڵەتی ڕێژەی زێڕین ئەوەیە کە لە سروشت و کۆمەڵدا هەمیشە هەیە و هەموو لایەکی ژیان دەگرێتەوە، لەم دروشمە فیساگۆرسییەدا ڕێژەی زێڕین (هەندێجار بە فای φ و هەندێجاریش بە ڕێژەی خودایی ناسراوە) دەکاتە:

AB/AC=AC/BD=BD/DC= φ

بەهای ڕێژەی زێڕین دەکاتە:

φ = (١+)/٢=١٫٦١٨

ئەگەر لێرەدا تەنیا زنجیرەی ژمارەیی فیبۆناچی بخەینە بەرچاوی خۆمان کە بریتییە لە:

٠,١,١,٢,٣,٥,٨,١٣,٢١,٣٤,٥٥,٨٩,١٤٤,٢٣٣,٣٧٧,٦١٠,٩٨٧,١٥٩٧,٢٥٨٤,...

ماتماتیکناسی گەورەی ئیتاڵی، لیۆناردۆ دافنچی ١١٧٠ - ١٢٥٠ ئەم زنجیرەیەی دۆزییەوە، ئەمەش بەم جۆرە بوو کە هەر ژمارەیەك بریتییە لەکۆی دوو ژمارەکەی پێش خۆی، ئەوا ئەگەر ژمارەیەك دابەش بکەین بەسەر ژمارەکەی پێش خۆیدا، ئەوا بەهاکەی دەکاتە ڕێژەی زێڕین، واتە١٫٦١٨.

بەیداخی فیساگۆرسەکان

پێنتاگرامێک (ئەستێرەیەکی پێنج نوک) کەوتۆتە ناو پێنتاگۆنێکەوە

ڕێژەی زێڕین لەهەر یەك ڕووەك، بۆ نموونە گوڵەبەڕۆژە، هێلکە شەیتانۆکە و هونەر و تەلارسازی (وەك پارتیۆنەنی یۆنانی) و تابلۆیەکی لیۆناردۆ دافنچی و چەندەها نموونەی دیکەدا هەن. شێوەی پێنتاگرام، لای فیساگۆرسەکان، بووە سیمبۆلێکی پیرۆز و ڕێژەی زێڕینیش شای ژمارەکان بوو.

میوزیکی گۆ ئاسمانییەکان

گۆتفرید لەیبنیز دەڵێت: «میوزیك چێژێکە، ڕۆحی مرۆڤ، لەئەنجامی ژماردنەوە، بێئەوەی بزانێت کە خەریکی ژماردنە، شرۆڤەی دەکات».

فیساگۆرسەکان، چەمکی ژمارەییان بە جۆرێك پەرەپێدا کە دیاردەکانی دیکەیش لەخۆبگرێت، لەم نێوانەدا میوزیك بابەتێکی بەپێز بوو بۆ توێژینەوە، وەك دەڵێن، جارێك، بەرێکەوت فیساگۆرس بەلای ئاسنگەرێکدا گوزەر دەکات، سەرنج دەدات چوار کۆیلە، هەر یەکەیان چەکوشێکی پێیە و بە نۆرە تەبەقێك ئاسنی سورەوەبوو دەکوتن، کاتێك گوێ شلدەکات بۆ زرمەی ئاسن کوتان، شتێکی تازەی بۆ دەردەکەوێت، فیساگۆرس هەستی کرد کە لەنێوان زەمەنی ناوبڕی interval هەر چوار چەکوشە بەکار هاتووەکاندا، کاتێك بەنۆبە زرمە لەئاسنەکە هەڵدەسێنن، وەك گەلاڵەیەکی گشتی، دەنگێکی هارمۆنی و تەبا دێتە گوێی، فیساگۆرس بە خێرایی بەرەو ماڵ ملدەنێت و یەکسەر دەکەوێتە تاقیکردنەوە و توێژینەوە لە مەسەلەی دروستبونی هارمۆنی، لەدوای تاقیکردنەوە، فیساگۆرس گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە زۆربەی چەکۆشەکان، کاتێك بکوترێن بەشتێکدا، بەگشتی دەنگێکی هارمۆنی پەخش دەکەن، بەڵام کاتێك چەند چەکوشێك بەکاربهێنین و یەکێك لە چەکوشەکان جۆرە شازییەك لەخۆبگرێت، ئەوا دەنگە پەخشبووەکە ناوازە و ناچیزە دەردەچێت، فیساگۆرس هێندە پەرۆش دەبێت بۆ لێکۆڵینەوە و خوێندنی ئەم دیاردەیە، بێئەوەی یەك و دوی لێبکات، لە ئاسنگەرەکە تکا دەکات کە چەکوشەکان بۆ مۆڵەتی دوو سەعات بەقەرد وەربگرێت و بۆ ماڵەوەی خۆی ببات. دوای توێژینەوە، گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە ئەو چەکوشانەی دەنگێکی هارمۆنی پەخش دەکەن، هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازییەکی نیزامی لە نێوان بارستایی چەکوشەکان، کە ئەمەش بۆ خۆی هۆکارێکە کە پەیوەندییەکی ڕێژەیی ژمارەیی سادە لە نێوان بارستەی چەکوشەکاندا دروستدەکات. بەم جۆرە، فیساگۆرس یەکەم زانا بوو لە مێژوودا کە میتۆدی تاقیکردنەوەی زانستی بەکاربهێنێت بۆ کورتکردنەوە و دەرهاویشتەی ئەنجامە زانستییەکەی(١٢).

کاتێك فیساگۆرس ئەم ئەنجامەی لەسەر میوزیك تاقیکردەوە، گەیشتە ئەو دەرنجامەی کە میوزیك بریتییە لە جۆرە سەمایەکی ئیلاهی ژمارەکان، لەو چەرخەدا، یەکێك لە ئامێرە هەرە باو و بڵاوەکانی میوزیکی یۆنانی لایەری چوار ژێیی بوو، میوزیك لای فیساگۆرسەکان، گەلێك جاران بەکارهێنراوە بۆ فەراهەمکردنی

لایەری حەوت ژێیی

ئارامی ڕۆح(١٣)، هەروەك چۆن پزیشکی بۆ تیماری جەستە بەکارهاتووە. فیساگۆرس ڕوویکردە لێکۆڵینەوە لە نەغمە و ڕیتمە میوزیکییەکان.

هەر لێرەوە دەشێت کە مرۆڤ بتوانێت ئەو هەقیقەتە بڵێت کە فیساگۆرسەکان شایستەی ئەو خەڵاتەن کە پێیان بوترێت دانەر و ئاشکراکەری تیۆری میوزیکەکان و لە مێژوودا ئەوان بوون کە بۆ یەکەمجار لەشارستانییەتدا وتیان کە لە نێوان میوزیك و ماتماتیکدا پەیوەندییەکی ئۆرگانی هەیە، هەر بۆیەش هەتا ڕۆژگاری ڕێنیسانس میوزیك و ماتماتیك شان بەشانی ئەریتمەتیك و ئەسترۆنۆمی پێکەوە وەك چوار بابەتی ئەو بەرنامەی خوێندنەی کە بە کوادریڤیەم (چوارینە) ناوزەد دەکرێت و بە چڕی خوێندراوە(١٤).

فیساگۆرسەکان میوزیکیان کورتکردەوە و کردیانە پەیوەندییەکی سادەی ژمارەیی، ئەمەش لە کاتێکدا بوو کە دوو هەقیقەتیان بۆ ساخ بوەوە، یەکەم: ئەو دەنگەی کاتێك لە ئەنجامی لێدانی ژێیەکدا پەخش دەبێت بەندە لەسەر درێژی ژێکە، دووەمیش: دەنگە هارمۆنییەکان، کە لە ئەنجامی لێدانی چەند ژێیەکەوە بەرهەم دێن، ئەو دەنگانەی ئاوازێك دروست دەکەن و چێژێك بەرۆحمان دەبەخشن، هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ڕێژەیەکی ژمارەیی ساکار لەنێوان درێژی ژێکاندا، یان بەواتایەکی دیکە، دەتوانرێت درێژی ژێکان وەك ڕێژەی ژمارەیی تەواو گوزارشت بکرێت، بۆ

کێپلەر نۆتە بۆ هەر یەکێک لە هەسارەکان دەنوسێت

نموونە ئەگەر دوو ژێ بەکاربهێنین، درێژی ژێی یەکەم دوو ئەوەندەی درێژی ژێی دووەم بێت، ئەوا دەنگێکی هارمۆنی لە ئەنجامی لێدانی ژێکاندا دروست دەبێت و دوریە میوزیکییەکەی لە نێوان دوو نۆتەکەشدا هەیە بە ئۆکتاڤ ناودەبرێت، نموونەیەکی دیکەی ئاوازی هارمۆنی، ئەو ڕیتمەیە کاتێك دروست دەبێت کە درێژی ژێی یەکەم بۆ دووەم ڕێژەی سێ بۆ دوو بێت، لەم حاڵەتەدا ژێ کورتەکە نۆتەیەك پەخش دەکات کە دەوترێت پێنجیەك لەسەروو ئەو نۆتەوەیە کە ژێ درێژەکە پەخشی دەکات، لای فیساگۆرسەکان دەشێت هەموو ئاوازێکی هارمۆنی، کە لە لێدانی ژێکانەوە دروستدەبن، وەك ڕێژەی دوو ژمارەی (ساغ) تەواو دەرببڕدرێت.

فیساگۆرسەکان هەر لێرەدا نەوەستان، بەڵکو چەمکی میوزیك و ئاوازی هارمۆنی و تەباییان گەیاندە هەسارەکان، چونکە لای فیساگۆرسەکان، بە هەمان لێکدانەوەی نەغمە میوزیکییەکان، جوڵەی هەسارەکان دەشێت بە فۆرم و پەیوەندییەکی ژمارەیی گوزارشت بکرێن، باوەڕیان وابوو کە کاتێك تەنە ئاسمانییەکان دەسوڕێنەوە، لە ساتی جوڵەیاندا و لەفەزادا دەنگێك بەرهەمدێنن، ئەو تەنانەی بەخێرایی دەجوڵێن، نۆتەیەکی مۆسیقی بەرزتر لەو گۆیانە پەخشدەکەن کە خاوتر دەجوڵێن، بەپێی بنەماکانی ئەسترۆنۆمی فیساگۆرسی ئەو تەنانەی لە زەویەوە دوورترن، خێراتر دەجوڵێن، ئاوازە لە دایکبووەکانیش بەندن لەسەر دووری تەنەکان لەزەویەوە، دەنگەکانیش کاتێك یەکدەگرن بەیەکدا دەچن، ئاوازێکی هارمۆنی، تەبایی و پڕ لە چێژ دروستدەکەن. بەم جۆرە ئەم ئاوازە، وەك جوڵەی هەسارەکان و وەك هەر دیاردەیەکی هارمۆنی دیکەی سروشت دەشێت بخرێتە چوارچیوەی پەیوەندی ژمارەییەوە، ئەم میوزیکە لە مێژووی ئەسترۆنۆمیدا بە میوزیکی گۆ ئاسمانییەکان ناسراوە، تەنانەت هەتا ڕۆژگاری شۆڕشی زانستیش، کەڵە ماتماتیکناسێکی وەك یۆهان کێپلەر(١٥) ١٥٧١-١٦٣٠، کە فیساگۆرسییەکی ڕادیکاڵ بووە، بە ڕۆح و دڵ و گیان ئیمانی پێ هەبووە و بۆ هەر یەك جوڵە و سوڕانەوەی هەسارەکان نەغمەی تایبەتی داناوە و نۆتەی بۆ نوسیوون.

لای فیساگۆرسەکان، ئێمە گوێمان لەم میوزیکە نییە، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی، چونکە لە ڕۆژی لەدایکبوونمانەوە لەگەڵیدا ڕاهاتووین و هەستی پێناکەین و مۆرکێکی بێدەنگی لە ناخماندا وەرگرتووە، لە ڕاستیدا مرۆڤ زۆر زەحمەتە بەم جۆرە ئایدیا و دیاردانە باوەڕ بکات، بەڵام لە یادمان نەچێت فیساگۆرس کەسێك بووە کە پڕ بووە لە سیمای سیحراوی و کاریزمای ئەفسوناوی و کاریگەر، دیارە هەرچی وتووە جێگەی مشتومڕ نەبووە و باوەڕیان پێکردووە، لەگەڵ ئەمانەشدا پێویستە ئەو هەقیقەتە بڵێین کە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا ملیۆنەها بەشەڕ هەن لەسەر ئەم گۆی زەوییە باوەڕیان بەشتی زۆر سەمەرەتر هەیە.

فیساگۆرسەکان سەرباری ئەوەی لە چەمکی لێکدانەوەی ماتماتیکی سروشتدا پێشڕەوی مرۆڤایەتین، لە هەمان کاتدا باوەشیان بۆ ئایین بە فۆرمە ئەفسانەییە غەیبگەرییەکەیەوە کردۆتەوە، ئەمەش دیارە بۆ سەرەتای لە دایکبوونی چەمکی ئەقلگەرایی دیاردەیەکی تەواو سروشتی و ئاساییە.

جگە لـەوەش ئەڵقەی برایانی فیساگۆرسی حیکمەتی چێژی میوزیکیان خستۆتەگەڕ بۆ فەراهەمکردنی ئارامی ڕۆح و گیان، بە تایبەت کاتێك کە مریدان لە خەڵوەت و خەودا بوون، یان پیاسەیان کردووە، هەندێجاریش کاتێك سەرقاڵی کارکردنی ماتماتیك و گوێگرتن بوون، ئەم پەخشی میوزیکییە لەلایان بووە بەهۆی خولقاندنی کەش و هەوایەکی نەرم و نیانی وەها ئیلهامبەخش کە سەرگەرم ببن بۆ فێربوون. ئەفلاتون وەك دەڵێن، هێندە کەوتۆتە ژێر کاریگەری فیساگۆرسەکانەوە، بە جۆرێك کە میوزیك بە

دەرمانێکی نایاب و چاك دەزانێت بۆ پیاوانی ماندووی جەنگ و دەردەداران و نەخۆشان، ئەم مەسەلەی چارەسازیی میوزیکایە هەتا ڕۆژگاری ئەمڕۆش دەروونناسان گەلێک جاران بۆ ئەهۆنکردنەوەی نەخۆشییەکانی وەك دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، نائارامی، شیزۆفرنیا و فشاری ژیان بەکاری دەهێنن.

کۆتایی ئەڵقەی برایانی فیساگۆرسەکان وەك ڕێکخراوەیەکی مونەزیم

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەو هەقیقەتە بدرێت کە کاتێك فیساگۆرسەکان گەشەیان دەکرد کاریگەرییان ڕوو لە زیادی دەبوو، لەناو هەندێك چین و توێژی دیکەدا ناحەزیان زۆر دەبوو، بەتایبەت لە کاتێکدا کە دەستیان خستە کاروباری سیاسییەوە و دوژمنی پراکتیکیان بۆ خۆیان دروستکرد، بیروڕای سیاسی فیساگۆرسەکان، چونکە گەلێك لە ئەندامانی لە چینی ئەرستۆکراتەکان بوون، جۆرە سیمایەکی ڕاستڕەویی و دژ بەدیموکراسی لەخۆگرتبوو، هەتا ئێستاش ڕوون و ئاشکرا نییە کە بۆچی فیساگۆرسەکان تێکەڵ بەسیاسەت بوون، پێدەچێت لە باری زانست، کلتور، ئاکار و ئایینەوە خۆیان لە هەمووان بەبەرزتر زانیبێت و بە هەقی خۆیان زانیوە کە دەبێت ڕۆڵێك لە سیاسەتی وڵاتدا بگێڕن و بۆ هێنانەدی ڕیفۆرمی کۆمەڵایەتی و دیاریکردنی چارەنووسی کۆمەڵ پێویستە دەسەڵاتی سیاسی بگرنە دەست، بەڵام لێرەدا پێویستە ئەو ڕاستییە بوترێت کە کۆمەڵەیەکی ئاوا لە ئاسابەدەر ڕێکخراو و مونەزیم، کۆمەڵێك ئامانجی سیاسی لەخۆگرتووە و، کاتێك ئەندامەکانی بەم جۆرە دڵسۆزن بۆ ئایین و فەلسەفەی فیساگۆرسی و جگە لەوەی مەحاڵ بوو خەڵکانی دەرەوەی کۆمەڵەکە بزانن لەناووەوە چەخەبەرە. کۆمەڵەیەك بەم جۆرە بێت زەحمەت بوو لەگەڵ دەوڵەتدا پێکەوە بژین.

لەو ڕۆژگارەدا گەلێك کەسان داوایان پێشکەش دەکرد کە وەك ئەندام لە ئەڵقەی برایاندا قبوڵ بکرێن، تەنیا بلیمەت و دانایان وەردەگیران و خەڵکانێکی دیکە بەتوندی ڕەتدەکرانەوە، یەکێك لەو کەسانە کاندیدێك بوو بەنێوی (سایلۆن)ەوە، کاتێك ڕەفز کرا، هەستی کرد زۆر شکاوە و ئەم ڕقەی بۆ بیست ساڵ هەڵگرت.

لەساڵی ٥١٠ پ.ز، کاتێك خولی شەست و حەوتەمی یارییەکانی ئۆلۆمپییات بوو، لە نزیکی شارۆچکەی سایبەریس یاخیبونێك هەڵگیرسا، سەرکردەی یاخیبوان، کە ناوی تێلیس بوو، کەوتە کوشتار و ڕاونانی دڕندانەی هەوادارانی حکومەتی پێشوو، گەلێك لە خەڵکەکە لەترساندا پەنایان بردە بەر کرۆتۆن. تێلیس داوای لە دەسەڵاتدارانی کرۆتۆن کرد کە ئەوانە خائینن و پێویستە تەسلیم بکرێنەوە بۆ ئەوەی بەسزای خۆیان بگەن، بەڵام مایلۆ و فیساگۆرس تێکەوتن و دانیشتوانی کرۆتۆنیان قایل کرد کە بە هیچ جۆرێك ئەو پەناهەندانە تەسلیم نەکەن و دژی ئەم دیکتاتۆرە هەڵسن، تێلیس بەم کارە تەواو کەلەیی بوو، ئاگر گرتی و لەشکرێکی ٣٠٠ هەزار سەربازی کۆکردەوە و بەرەو کرۆتۆن کەوتە ڕێ، مایلۆ توانی زۆر ئازایانە بە لەشکرێکی ١٠٠ هەزار کەسییەوە شارەکە بپارێزێت، دوای شەڕێکی قورسی هەفتا ڕۆژە، لەشکری تێلیسی تێکشکاند و ئاڕاستەی ڕووباری کراتیس-ی بەڕووی سایبەریسدا گۆڕی و شارەکەی بە لافاو وێران کرد،کە جەنگ کۆتایی هات، خەڵك ماندوو بوون، سیما دزێوەکانی شەڕ باڵی بەسەر شاری کرۆتۆندا کێشابوو، ئەو ترسە بڵاوبوەوە کە ئایا بۆچی موڵك و سامان و زەوی و زارێکی زۆر دەبەخشرێت بە فیساگۆرسەکان، ئەم دەنگوباسە دانیشتووانی عەوامی کرۆتۆنی سەغڵەت کرد، هێدی هێدی کەوتنە دەرخستنی ناڕەزایی خۆیان، جگە لەوەی خەڵکانیش تەواو لەسڕئامێزی برایانی فیساگۆرسی قارس بووبوون و هەتا دەهات ڕقیان ئەستوورتر دەبوو، بەڵام دانیشتووان هیچ جۆرە توندوتیژییەکیان نەنواند، هەتا سایلۆن هات و خۆی وەك دەنگی خەڵکان خستەگەڕ و هانی جەماوەرەکەی دا کە هێرش بکەنە سەر قوتابخانە هەرە مەزنەکەی فیساگۆرسەکان و کۆشکە ڕازاوەکەی مایلۆ، بەم جۆرە گەمارۆیان دا و هەموو دەروازەکان، لە هەموو لایەکەوە، قوفڵ دران، بۆ ئەوەی کەس دەرفەتی هەڵاتنی نەبێت، پاشان گڕیان بەردایە کۆشك و سەراکە، وەك دەڵێن مایلۆ توانی ڕابکات، بەڵام فیساگۆرس، لەگەڵ زۆربەی هەرە زۆری شاگردانیدا کوژرا.

بەم شێوەیە ماتماتیك یەکێك لە گەورەترین و پایەدارترین کەسایەتی خۆی لەدەستدا و لێرەشدا ئەڵقەی برایانی فیساگۆرسی وەك ڕێکخراوێکی مونەزیم کۆتایی هات، بەڵام بیر و ڕۆحی فیساگۆرسی نەمرد و لێرەدا نەوەستا، بەڵکو پەلی کێشا و دوای ئەم هەرەسە، گەلێك لە ئەندامەکانی وەك پەناهەندە ڕوویان کردە شارۆچکەکانی دیکە و بیروباوەڕ و پەیامەکانی فیساگۆرسیان بە خەڵکان ڕادەگەیاند، مریدانی فیساگۆرسی لە گۆشە و کەناری شارانی دیکە حوجرە و خوێندنگەی ماتماتیکیان دامەزراند و وانەکانی ماتماتیکیان بە خەڵکان دەوتەوە، شاگردانی فیساگۆرس لەو ڕاستییە گەیشتن، کە گەڕان لە دوای هەقیقەتی ماتماتیکی، چیتر پێویست ناکات و دوای ئوستادی گەورەیان فیساگۆرس بکەون، چونکە هەقیقەتی ماتماتیکی هەقیقەتێکە نەك تەواو سەربەخۆ و بەدەرە لە ویست و قەراری ئوستادەکەیان، بەڵکو لە سەروو ئەقڵی مرۆڤەوەیە، ئەو هەقیقەتە ماتماتیکییەی بۆ یەکەمجار فیساگۆرس بانگەشەی بۆ دەکرد بووە دیاردەیەکی نەمر، ئەم چەمکە جارێکی دیکە لە ڕۆژگاری شۆڕشی زانستی، ئەقڵە بلیمەتە بەشەرییەکانی وەك کۆپەرنیکۆس، کێپلەر، گالیلۆ و نیوتن دەست لە ملانێ بوون لە دوای ئەمانەش لەم چەرخەدا مەزنانی وەك ئاینشتاین و ستیڤن هۆکینگ و ڕۆجەر پێنرۆز لەسەری دەڕۆن.

سەرچاوە و پەراوێز:

1-Fermat›s Last Theorem: Unlocking the Secret of

an Ancient Mathematical Problem by Amir D. Aczel (Hardcover - 1997).

2- A Concise History of Mathematics [Fourth Revised Edition] by Dirk J. Struik (Paperback- 1987).

3- Pi in the Sky: Counting, Thinking and Being (Penguin Mathematics) by John D. Barrow (Paperback 1993).

٤-پارەی کۆنی یۆنان.

هەمان نموونە لەسەر ئەکلیدس هەیە، کاتێك شاگردێکی دەڵێت: من چ سوودێك لە جیۆمەتری وەردەگرم، ئەکلیدس گازی کۆیلەیەك دەکات و دەڵێت: ئا دوو عانەی بدەیە، ئەم مرۆیە جیۆمەتری خوێندووە، پێویستە سوودێك وەربگرێت.

٥-هەتا ئێستاش چەندەها بەرهەم لە بازاڕەکاندا هەن بەناوی مایلۆ وە گوایە بەدەن جوان دەکەن و جەستەی مرۆ پتەو دەکەن وەك شیری مایلۆ، تۆزی مایلۆ.

6- Pythagoras› Trousers: God, Physics and the Gender Wars by Margaret Wertheim (Paperback 1997)

7- Four Seasons of Greek **Philosophy by Maureen** O›Sullivan (1987) Efstathiadis Group .

٨- جەنگی تروژان: لە میتۆلۆژیای یۆنانیدا، جەنگی تروژان، ئەو جەنگەیە کە یۆنانەکان لە دژ شاری ترۆی دەیکەن، ئەمەش چونکە پاریس، میری ترۆی هێلین ژنی شای سپارتا دەفرێنێت.

٩- زۆربەی ئەم جۆرە نەریتانە لەناو خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا هەیە، چەندجار بیستومانە دەڵێن بەشەو سەیری ئاوێنە مەکە، چونکە لە مەنزڵەکەت دوردەکەویتەوە، یان لەهەندێك ئایندا کەڵەشێر یان کەرویشك ناخۆن.

10- Music of Pythagoras, by Kitty Ferguson (Hardcover- 2008).

بێگومان گەلێك لەم داستانانە لەمەڕ ژیانی فیساگۆرس لە سەدەی یەکی زایینییەوە نوسراون، بۆ نموونە ژیاننامەی فیساگۆرس لەلایەن ئایامبیکەلۆس، لە دوای لە دایکبوونی مەسیحەوە نوسراوە.

11- The Mind of God: Science and the Search for Ultimate Meaning (Penguin Press Science) by Paul Davies (Paperback 2006).

ڕیچارد فینمان: فیزیکناسی گەورەی ئەمەریکی لەساڵی ١٩١٨ لەدایکبووە و لە ساڵی ١٩٨٨ کۆچی دوایی کـردووە، بە یەکێك لەئەقڵە هەرە بەقودرەت و نایابەکانی فیزیك دادەنرێت، لە دوای ئاینشتاینەوە دیارترتن فیزیکناس بووە، لە بواری میکانیکی کوانتەمدا ڕۆڵێکی بەرچاوی هەبووە، هەڵگری خەڵاتی نۆبڵە، بەڵام ئەوەی زیاتر بەخەڵکی ناساندووە، بریتییە لە هەوڵدان بۆ ئاسانکردنی فیزیك لەناو خەڵکدا.

12- The Magic of Numbers by E.T. Bell (Paperback 1992).

13- The Sleepwalkers: A History of Man›s Changing **Vision** of the Universe (Arkana) by Arthur Koestler (Paperback -1989).

١٤- کوادریڤیەم **quadrivium** و تریڤیەم **trivium** دوو کۆرس بوون، پێکەوە بە حەوت هونەرەکەی لیبرال ناسرابوون و لە زانستگاکانی چەرخەکانی ناوەڕاستدا دەخوێندران، ئەم بابەتانە وەك قۆناغی ئامادەیی دەخوێندران بۆ ئەوەی دوای بڕینی ئەم پلەیە قوتابیان بەرەو خوێندنی جدییانەی هەر یەك لەفەلسەفە و تیۆلۆژی (لاهوت یان ئاییناسی) دەچوون، کوادریڤیەم لە چوار وانە پێکهاتبوو، جیۆمەتری، ئەسترۆنۆمی، ئەریتمەتیك (ژمارە و پێوان) و میوزیك، هەرچی تریڤیەمە لە ڕێزمان، لۆژیك (یان دیلەکتیك) و گوتاربێژی.

١٥- یۆهان کێپلەر، فەلەکناس و ماتماتیکیناسی فیساگۆرسی بیۆێنەی ڕۆژگاری شۆڕشی زانستی، جگە لەوەی کە کەسایەتیەکی گەورەی زانستی بوو، لە سیستەمی کۆپەرنیکۆسیدا بە کەسی دووەم هەژماردەکرێت، هەندێك، وەك مێژوونوسی گەورەی زانست، لیۆناردۆ کۆهن، لای وایە کە دەبوو شۆڕشی کۆپەرنیکۆسی بە هەقەت ناو بنرایە شۆڕشی کۆپەرنیکۆ-کێپلەری، لای ڕۆماننوس و نووسەری گەورەی سەدەی بیستەم ئارسەر کۆسلەر، لە مێژوودا غەدرێکی گەورە لە کێپلەر کراوە، چونکە ناوی گالیلۆ زیاتر بلاوە وەك لە کێپلەر، کێپلەر، چونکە قودرەتێکی ماتماتیکی سەرسوهێن و لە ئاسابەدەری هەبوو، توانای هەبوو چوار شەوان بەبێ خەو خەریکی ماتماتیك بێت، یەکێك لە دۆزینەوە زانستییە هەرە گەورەکانی کێپلەر بریتی بوو لە سەلماندنی سوڕانەوەی زەوی بە دەوری خۆردا بە جۆرێك کە ئەم سوڕانەوەیە شکڵێکی بازنەیی لەخۆناگرێت، بەڵکو زەوی بە فۆرمێکی هێلکەیی بە دەوری خۆردا دەسوڕێتەوە، ئەم تیۆرییە مەزنە نەك هەر گالیلۆ بڕوای پێنەدەکرد، بەڵکو هەر فەرامۆشیکرد و باوەڕی وابوو کە زەوی بە شێوەیەکی بازنەیی دەسوڕێتەوە، کێپلەر سێ یاسای جولانەوەی هەسارەکانی دۆزییەوە، کە بە یاساکانی کێپلەر ناسراون، دوایی بوون بە بنەمایەکی پتەو بۆ ئەوەی نیوتن کاریان لەسەر بکات و بتوانێت یاسای کێشکردنی گشتی لێهەڵهێنجێنێت، کێپلەر، هەروەك هەریەك لە کۆپەرنیکۆس و گالیلۆ فیساگۆرسییەکی تەواو ڕادیکاڵ بوو، لای کێپلەر خوداوەندی گەورە و مەزن یەکەم ماتماتیکناسە و گەردوونی لەسەر بنەمای ماتماتیکی خەڵقکردووە، مرۆڤیش دەتوانێت پەی بەرێت بەو میتۆدەی کە خوداوەند لەجیۆمەتریدا بۆ خەڵقکردنی گەردوون بەکاریهێناوە، هەموو ژیانی مەبەستی بوو ئەمە بسەلمێنێت، کەچی هەر شتی زانستی بۆ دەردەچـوو، کاتێك دایکی لەسەر جادوگەری گیرا، وەك نۆزدە ژنی دیکە خەریکبوو ئیعدام بکرێت، بەڵام ئەم ئیعدام نەکرا، چونکە کێپلەر دەسەڵاتی هەبوو، ماتماتیکناس و فەلەکناسی کۆشکی شاهانە بوو، توانی بەرگری لە دایکی بکات و نەهێڵێت لە سێدارە بدرێت.

بۆدروستکردنی گەورەترین هەشت لا لەناو چوارلایەدا

رێبین مەحمود

یاسای یەکەم :-

درێژی لایەکی هەشت لاکە = درێژی لایەکی چوارلاکە × ($\sqrt{٢}$ – ١)

نەگۆڕی (($\sqrt{٢}$ – ١)) لەلادان ÷ لایەکی - ١ هاتووە

هەروەك لەم وێنەیەدا دیارە

یاسای دووەم :-

دووری نێوان گۆشەیەکی چوارلایەکە بۆگۆشەیەکی هەشت لای تەنیشت خۆی = درێژی لایەکی چوارلاکە × { $\frac{١ - (\sqrt{٢} – ١)}{٢}$ }

تێ بی نی / بەهای بڕی { $\frac{١ - (\sqrt{٢} – ١)}{٢}$ } دەکاتە ٠,٢٩٢٨٩٣٢١٨٨١٣٤٥٢

نم/ درێژی لایەکی چوارگۆشەیەك ٥٠ یەکەیە ، ئایا درێژی لایەکی گەورەترین ئەو هەشت لایە چەندە ؟ کەدەتوانرێت لەناوی دا دروست بکرێت ؟

بە پێ ی یاسای یەکەم / درێژی لایەکی هەشت لاکە = درێژی لایەکی چوارلاکە × ($\sqrt{٢}$ – ١)

٥٠ × ($\sqrt{٢}$ – ١) = ٢٠,٧١٠٦٧٨١١٨٦٥٤٧٥٢ ...

بە پێی یاسای دووەم / دووری نێوان گۆشەیەکی چوارلایەکە بۆگۆشەیەکی هەشت لای تەنیشت خۆی = درێژی لایەکی چوارلاکە × { $\frac{١ - (\sqrt{٢} – ١)}{٢}$ }

٥٠ × { $\frac{١ - (\sqrt{٢} – ١)}{٢}$ } = ١٤,٠٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٢٦٢ ...

سەلماندن بۆ یاسای یەکەم /

d P A b C

db = ٥٠ یەکە وادراوە

PA =... ٢٠,٧١٠٦٧٨١١٨٦ بەپێی یاسا

ئەگەر ئەمە ڕاست بێت ، دەبێ AP = AC چونکە لاکانی هەشت لا لەدرێژیدا یەکسانن

DB - PA = DP + AB

50 - 20.7106781186 = DP + AB ⟹ 29.2893218813

PA دەکەوێتە ناوەڕاستی db

کەواتە dP = bA

گریمان R = bA کەواتا

AB +DP = 2R

١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦ ... = ٢٩،٢٨٩٣٢١٨٨١٣ ... ⟸ ٢٩،٢٨٩٣٢١٨٨١٣ ... = R٢

کەواتە Ab = ١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦ ...

بە پێ ی یاسای فیساگۆرس دەسەلمێنرێت کە $^2AC = ^2Ab + ^2bc$

^2AC = ²(١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٦٢٣...) + ²(١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٦٢٣...)

^2AC = (٢١٤،٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٤٤١٠٧...) + (٢١٤،٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٤٤١٠٧ ...)

^2AC = (٤٢٨,٩٣٢١٨٨١٣٤٥٢٤٧٥ ⟹) AC = √٤٢٨,٩٣٢١٨٨١٣٤٥٢٤٧٥٥ ...

کەواتە CA = (٢٠،٧١٠٦٧٨١١٨٦٥٤٧٥٢...)

کەواتە AC = PA

ڕێگای دووەم بۆسەلماندنی ئەوەی کە AC = PA

لەسێگۆشەی b A C گۆشەی A و گۆشەی C = ٤٥ ° چونکە Cb = Ab

Cb = Ab ، bA =١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٦٢٣ ...

بەیەکسان بوونی سێگۆشەی b A C ٤٥° لەگەڵ سێگۆشەی ١ √٢ ١

Ab لەسەر Cb ستوونە

چونکە کاتێك کە گەورەترین هەشت لا لەناو چوارلایەکدا دروست دەبێت ئەوا ئەو چوار سێگۆشانەی کەدەکەونە دەرەوەی هەشت لاکە Ab = Cb سێگۆشەی گۆشە (٤٥)° دەبێت

لەسێگۆشەیەکی گۆشە (٤٥)° دا ئەو دوو پارچە ڕاستە هێڵانەی کەلەسەر یەکتر ستوونن بەیەکتر یەکسانن

کەواتە Cb = Ab

ها ٤٥° = ها ٤٥°

ها = بەرامبەر / ژێ

ها ٤٥° = ها ٤٥°

Cb / AC = ١ / √٢ ⟹ AC = √٢ Cb

AC = ٢٠،٧١٠٦٧٨١١٨٦٥٤٧٥٢ ... AC = √٢ × (١٤،٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٦٢٣ ...)

کەواتە PA = AC

سەلماندن بۆ یاسای دووەم

d P A b C

٥٠ - bA + P A + dP ئەگەر ئەو ڕاست بێت ئەوا bA = ١٤،٠٦٤٤٦٦٠٩٤٠٦٧٧٢٦٢ ...

bC = dP = Ab

فیساگۆرس $^2AC = ^2bA + ^2bC$

^2AC = ²١٤،٠٦ + ²١٤،٠٦

^2CA = ٢١٤،٤٦٦ + ٢١٤،٤٦٦

^2CA = ٤٢٨،٩٣٢١٨٨١٣٤٥٢٤ ⟹.. AC = √٤٢٨،٩٣٢١٨٨١٣٤٥٢٤٧٥٥ ...

CA = ٢٠،٧١٠٦٧٨١١٨٦٥٤٧٥٢ ...

AC = PA

bA = dP

bA + PA + dP = ١٤،٠٦٤٤ + ٢٠،٧١٠ + ١٤،٠٦٤٤ = ٥٠